

FARE BOOK
NOT TO BE ISSUED
CHECKED

عورت کی صلاح کار

CHECKED

یعنے
ماں کی مددگار اور بیوی کی نگہدار

مصنفہ
ڈاکٹر ایم۔ ای سیٹیلی صاحبہ ایم۔ بی۔ ایل۔ ایم۔
انچارج لیڈی ایسچین زنانہ ہسپتال لاہور

جس کا ترجمہ
مسٹر ایٹ۔ آر سراج الدین صاحبہ
(فورمن کرپشن کالج لاہور) نے

Checked

CHECKED 1987

1987

۱۳۸۷

تمام حقوق محفوظ ہیں

فہرست مضامین

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
	حصہ اول	
	حفظان صحت کے عام اصول	
۱	باب اول - مکانات و ہسپتال	۱
۲	دوم - آب نوشیدنی - مقطرہ فلٹر - دود	۲
۳	صفاۓ آب نوشیدنی	۳
۴	سوم - عام ہدایات - انسان پر آب و ہوا کا اثر - غذا - ورزش و صحت ہوا - لباس - غسل - سونا	۴
۵	چہارم - بو گانا - سردی - موسمی بخار - پچھل - تپ محرقہ	۵
۶	پنجم - قبض - سوزش جگر - اسہال - بواسیر - بدہضمی	۶
۷	ششم - تیمار داری - بیمار کے رہنے کا کمرہ - غسل - ملبوس - عمل - بیمار کی غذا	۷
	حصہ دوم	
	امراض النساء سے بچنے کے طریقے	
۸	باب اول - اعضاء تولید کی ساخت - پیوس کا بہت	۸

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
	بھرانہ حیض اور خصیتہ الرحم کا فعل ..	۷۹ لغایت ۹۰
۸	باب دوم - بے قاعدہ حیض - کثرت حیض -	
	رکاوٹ حیض - تکلیف دہ حیض انعام حیض	۹۱ " ۱۰۹
۹	سوم - مستورات میں بعض عام بیماریاں	
	اور ان کے علاج	۱۰۶ " ۱۲۱
۱۰	چہارم - اعصابی کم زوریاں اور امراض رحم	
	کے نتائج - طرز معاشرت - دماغی	
	صحت - آرام - لباس و ورزش	
	و مالش - خاص ورزشیں	۱۲۱ " ۱۲۳
۱۱	پنجم - بے اولادی اس کے وجوہات	
	اور علاج	۱۲۳ " ۱۲۸
	حصہ سوم	
	حمل اور وضع حمل	
۱۲	باب اول تیاری حمل - حمل بے نقص موروٹی	
	خاصیتیں اور جنین کا نشو و نما	۱۲۹ " ۱۵۸
۱۳	دوم - تعداد ایام حمل - نشانات حمل -	
	حیض کا نہ آنا - ہنسنے میں فتور -	
	چھاتیوں میں تفرقت - شکم کا بڑھنا	
	مٹانہ کی تکلیفات	۱۵۹ " ۱۶۱
۱۴	سوم - حمل میں حفاظت - فوراک - لباس	
	ورزش و مالش - غسل - پیٹ عافیت	
	رکھنا - چھاتیاں - نیند اور آرام -	
	دماغی صحت	۱۶۹ " ۱۹۲
۱۵	چہارم - امراض حمل - تھے کی شدت کھٹاس	
	اور نفع - دل کا دھڑکنا - بیوشی فیض -	
	اسہال - پیش - سرور و سوز - بخاری -	
	تھوکنہ - دیوانی - کھجلی - نسوں کا پھولنا	
	چھاتیوں کی سونہش - امراض مٹانہ -	
	رحم کے دائمی امراض	۱۹۳ " ۲۳۰

نمبر شمارہ	مضمون	نمبر شمارہ
۱۷	باب پنجم - کثرت جریان خون - اسقاط عین	۲۳۵
۱۸	ششتم - وضع حمل - وضع حمل کے لئے تیار رہنا	۲۳۶
۱۹	ہفتم - بچے کے نشانات اور وہ کسے وقت کی زندگی	۲۳۷
۲۰	ہشتم - بچگی میں حفاظت	۲۳۸
۲۱	نہم - زہ کے وقت کو دراز ہونا - اعضائے خارجی کو پھٹ جانا - بچے کا غیر معمولی رخ سے پیدا ہونا - شیش - آتش کا زہ کے رہنا - سیلان خون - مرگ جین -	۲۳۹
۲۲	دہم - بچے کا مردہ پیدا ہونا	۲۴۰
۲۳	یازدہم - زنگی کے پیام - سواک فارج ہونا -	۲۴۱
۲۴	اشرافیان - لدا سیر	۲۴۲
۲۵	چھبیسویں کی حفاظت اور دود بلانے کے متعلق بدہمتیں - کھانے پلانے میں ہتھکڑی - بچے کا دود پینے سے انکار کرنا - دھننے والے زخمی پستان - بچوں کی سوزش - چھبیسویں دن میں بچے کے تحت ہونے کی صورتیں کیا کرنا چاہئے	۲۴۳
۲۶	حصہ چہارم	
۲۷	باب اول - نوزد بچہ - قبل از وقت پرورش - غل - بچے کا سنگا - لباس و پوشش - پانچواں	۲۴۴
۲۸	پیشاب - بچے کی جلد	۲۴۵
۲۹	دوم - بچوں کو دود بلانا - ماں کا دود - دایہ یا اماں کا دود - ادپر کا دود - بچے کا دود چھوڑنا	۲۴۶
۳۰	سوم - مصنوعی نڈ - غذا کیسے کھلائی جاوے - بالائی خالص - کچا دود - ہضم کردہ دود - کھا رہا کیا ہوتا دود - اندھے کی غذا -	۲۴۷
۳۱	چہارم - بچوں کا نشو و نما - سوتے ہوئے بچے کا رخ رنگ - بچے کا وزن اور اس کا قد - سر	۲۴۸

Ch. 195

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
	خاص خاص درس - دماغ - دانت نکاس - بول چال	
۲۷	باب پنجم - بچپن کی بیماریاں - ادویات کے استعمال میں زیادتی - بیماریوں کے ہونے آثار - ناف سے خون کا بہنا تشنج - آنکھوں کا دکھنا - یرقان منہ میں آبلے اچھ آنا - جسم کی خارش	۳۸۷ نویت ۴۱۵
۲۸	ششم - بچپن کی بیماریاں - بائی اور درد معدہ - تپ - تھپس - سبز دست	۴۱۵ " ۴۲۴
۲۹	ہفتم - بچوں کے روزانہ کار و بار - خوراک - مشروبات - نیند اور آرام - تانہ ہوا اور روشنی - ورزش - لباس - شکم انتڑیاں - مثانہ - مستقل دانت مدرسوں میں حفظان صحت - طعام خواب - دماغی تربیت	۴۲۵ " ۴۶۹
۳۰	ہشتم - استخوان کمزوری - خون کا بگاڑ - باضمے کی بیماریاں - ابھرا ہوا شکم	۴۶۹ " ۵۰۸
۳۱	نہم - تپ - ذق - بخار اور متغیری امراض گھٹیا - رغنہ بوند میں ڈر کر چونک پٹنا - سر درد - کان کا درد بکسر چلنا بوائی - گواہی - رات کا پسینہ - خارجی اجسام کا ثابت نکل جانا - جسم کا آگ پانی وغیرہ سے جل جانا زخم اور کچلے جانے سے چوٹ لگنا موچ آ جانا - دویوں کی بیماری یا صندوق کے لئے ادویات کی فرست	۵۰۹ " ۵۲۹
		۵۵۳

حصہ اول

حفظانِ صحت کے عام اصول -

باب اول

مکانات اور ہمسایہ

ملک ہندوستان خط استوا کے شمال میں منطقہ عادیہ کے عرض بلد ۲۰۰ دقیقہ ۲۸ ثانیہ اور ۲۳ درجہ پر واقع ہے۔ ضرور ہے۔ کہ یہاں کا طریق بود و باش یورپ سے نہایت مختلف ہے۔ اس وسیع ملک میں مختلف آب و ہوا اور مختلف درجہ کی حرارت پائی جاتی ہے۔ ایک نا تجربہ کار سفر پر بہت خاندان اگر بلحاظ صحت ان حالات پر غور کرے۔ تب کہیں وہ اپنے خاندان کی صحت و آسائش

کو قائم اور اپنے مکان کو بیماری سے محفوظ رکھ سکتا ہے :

مکانات

ہندوستان کے گاؤں اور شہروں کے مکانات ناصاف ہونے میں اپنا آپ نمونہ ہیں۔ بہت سے لوگ تنگ اور ناپیک چھوٹے چھوٹے مکانوں میں رہتے ہیں۔ جن کے بیچ میں گندہ سا صحن ہوتا ہے۔ ایک پاخانہ اور کوڑے کرکٹ کا ڈھیر ایک کونہ میں لگا ہوتا ہے۔ تنگ عکیاں مکانوں میں بہت کم ہوا آنے دیتی ہیں۔ اور جو ہوا آتی بھی ہے۔ دو کھلی ہوئی موہیوں اور کوڑے کے ڈھیروں اور گلی ہوئی ناندوں میں سے گزر کر آتی ہے۔ جن میں کہ گندے پانی بھرے ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے۔ کہ یہ ہوا از خود نہایت گندہ ہوگی۔ بے شمار بخار پیدا کرنے والے مجھ بے تکلف ہتے ہیں۔ انڈے دیتے ہیں۔ یہیں پلتے اور بڑھتے ہیں۔ اور پیش۔ بیضہ اور تپ محرقہ بڑھاتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان مکانوں کے باشندگان کے ہاتھ سے صحت محفوظ رکھنے کی طاقت بالکل نکل جاتی ہے۔ جو لوگ کہ تندرستی کے خواہش مند ہوں۔ ان کے لئے یہ مناسب ہوگا۔ کہ وہ اپنی رہائش کے لئے ایسی جگہ انتخاب کریں۔ جو مندرجہ بالا قسم کے بازاروں اور جھونپڑوں سے حتی الوسع دور ہو۔ مکانات کی کرسی جہاں تک ہو سکے اونچی ہو۔ اگر زمین نرم دار ہے۔ تو ڈاٹ دے کر مکانات بنائے گئے ہوں یا کم از کم ایسے تو ہوں کہ سطح آب سے اونچے ہوں۔

مکانات کے قرب و جوار میں گندے پانی کا جوہڑ یا تالاب نہ ہو۔ اس کا خیال رکھا جائے کہ عمارت اس طرح بنائی جائے کہ بارش کا پانی وہاں نہ بٹھر سکے۔ دیواروں کی جڑ میں کنکر یا اینٹیں کوٹ دی جائیں۔ اور ان کا سطح سلامی کر دیا جائے تاکہ پانی وہاں نہ بٹھر سکے۔ اور تمام پانی چھتوں تک کا پانی لے کر بیرونی بدررو میں چلا جائے۔ اور بنیاد میں جذب نہ ہو سکے۔ جھاڑیاں وغیرہ جو مکان کے قریب ہوں اکھڑوا دی جائیں۔ باریک کنکر بچھوا دی جائے یا دھب لگوا دی جائے۔ مکان کے تین طرف یعنی مشرق جنوب اور مغرب میں برآمدے ہونے چاہئیں۔ اور ان کی چھتوں میں بڑے بڑے سوراخ ہوں۔ تاکہ صاف ہوا آسکے۔ غسل خانہ اور برتنے کا پانی موری سے نکل کر دیواروں میں جذب ہونے یا غسل خانہ کے باہر بننے سے بچایا جائے۔ بلکہ پرناؤں کے ساتھ بدررو تک پہنچا دینا چاہئے۔ اگر یہ نہ ہو تو غسل خانوں سے ڈولوں میں بھر بھر کر خانہ باغ کے دور حصہ میں ڈلوا دیا جائے۔ مکان باہرچی خانہ اور خانہ باغ وغیرہ کا پانی چونے گچ کی موری کے ذریعہ سے باہر کی بدررو میں پہنچا دینا چاہئے۔ اگر یہ نہ ہو سکے۔ تو ایک گمرا جو بچہ یا گرہا کھودا کہ اس میں ۱۲ فٹ تک پتھر بچھوا دئے جائیں۔ تمام موریاں اس جو بچہ میں ختم کی جائیں۔ تو کچھ نقصان نہیں ہوتا۔ کیونکہ گندہ پانی زمین کی بہت اندرونی سطح میں جذب ہو جائیگا۔

اب ہم مکان کے اندرونی حصہ پر نظر ڈالتے ہیں۔

سب سے پہلے گھر کی مالک کو اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ ہندوستان میں ایک تندرست اور خوش دھرم گھر بنانے کے لئے بہت سی ذمہ داریوں اور فکروں کی ضرورت ہے۔ جتنی خود داری اور فکر اس کے شوہر کو اپنے پیشہ کے کام میں شمول میں لانے کی ضرورت ہے۔ اس سے زیادہ اس کو گریہستی میں مصروفیت کی ضرورت ہے۔ فی الاصل ہندوستان میں زیادہ تر لوگ اپنے انکار اور کاموں میں اس درجہ مصروف ہوتے ہیں۔ کہ بہت سے گریہستی کے معاملات میں عورتوں ہی کو دخل دینا۔ اور دقتات پیش آمدہ کو اپنی رائے سے فیصلہ کرنا پڑتا ہے۔

۱۔ ہر حال مکان کے کمرے روشن اور ہوا دار ہونے چاہئیں۔ اگر اتفاق سے تاریک مکان ہی ملے۔ تو برائوں سے اوپر روشن دان لکھوائے چاہئیں۔ تاکہ روشنی اچھی طرح آنے لگے۔ بہت ہی کم خرچ سے روشن دان بن جائیگے۔ یاد رہے۔ کہ کثیف ہوا کو کمروں کے اندر سے خارج کرنے کے لئے سوا اس ترکیب کے اور کوئی بہتر تدبیر نہیں ہے۔ ان روشن دانوں کو گرمیوں میں بھی پوری طرح بند نہ کرنا چاہئے۔ صبح ہی سے تمام مکان کو بیرونی ہوا سے بند کر دینا نہایت نامناسب بات ہے۔ کمروں کی ہوا بہت جلد کثیف ہو جاتی ہے۔ اور اس سے طح طح کی بیماریوں کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ خاص کر ان مستومات کو جو باہر نہیں نکلتیں۔ خوب سمجھ لینا چاہئے کہ

گرم ہوا اتنی مضر نہیں ہے۔ جتنی کر کیفیت ہوا۔
اگر کسی مکان میں زیادہ عرصہ رہنے کی امید ہو تو
ہر کمرے میں دو یا تین فٹ تک مصنوعی سگ مرمر کے
چوکے لگوا لینے چاہئیں۔ یہ چوکے چونکہ ہندوستان میں بننے
لگے ہیں۔ اس لئے ان پر کچھ زیادہ خرچ نہیں آتا۔ اس
سے یہ فائدہ ہے۔ کہ چٹائی یا مومی کپڑا آسانی اٹھایا اور
چوکوں کو روز اچھی طرح صاف کرایا جاسکیگا۔

دیواروں پر کاغذ لگوانے کا نیا قاعدہ جو جاری ہوا ہے
وہ سخت مصرت بخش ہے۔ انگلستان میں بھی اب یہ
پایا گیا ہے۔ کہ کاغذ کے پیچھے متعدد امراض کے جراثیم
پتے اور پھیلتے رہتے ہیں۔ اور ہندوستان تو امراض متعدی کا
(جو بذریعہ جراثیم پھیلتے ہیں) گھر سمجھا جاتا ہے۔ یہاں تو
اس میں بے انتہا احتیاط کی ضرورت ہے۔ اگر دیواروں
پر قلعی کرانے میں کچھ عذر یا تامل ہو تو جو رنگ مرغوب
ہو اس رنگ کا روغن Distemper، آسانی بہم پہنچ سکتا ہے
اور کرایا جاسکتا ہے۔ اگر کچھ شدہ دیواروں پر یہ روغن
کرا لیا جائے۔ تو اس کو کیلے کیڑے سے پونچھنا دینا نہایت
آسان ہے۔ اور ہر ماہ میں ایسا پونچھنا دینا ضروری ہے۔
اگر قلعی یا رنگ کرایا جائے۔ تو پچھلی کو بجی کو ہر سال دیوار پر
سے اُتروا ڈالنا چاہئے۔ یہ عمل خاص کر ایسے موقع پر
ضرور کرنا چاہئے۔ کہ جب کسی متعدی مرض کا زور
ہو چکا ہو۔

گرمی کے موسم میں تمام قالین۔ آرائش کی ٹکنے والی

چیزیں اور پردے اُٹھوا دینے چاہئیں۔ خاکروب کو ہرگز اجازت نہ دی جائے۔ کہ وہ چٹائی - درسی یا قالین پر جھاڑو دے۔ تمام فرش باہر نکلا کر دھوپ میں جھڑوا دینے چاہئیں۔ اور باریک بینی ہوئی چٹائیوں کو بھیجے ہوئے کپڑے سے ضرور پونچھوا دیا جائے۔ باقی تمام اسباب کو بہت ہی کم بھیجے ہوئے کپڑے یا جھاڑن سے صاف کرا دیا جائے۔ تاکہ گرد باقی نہ رہے۔ جھاڑنے سے گرد اور جراثیم ہر طرف منتشر ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ نہیں بیوتا کہ کمرہ سے باہر نکل جائیں۔

پھر ایک غسل خانہ کا فرش جو خوابگاہ کے قریب ہو خواہ پتھر کا ہونا چاہئے یا چونے گچ کا۔ سیاٹے مومی کپڑے یا وصل جانے والی چٹائی کے دہاں اور کچھ نہ ہونا چاہئے روشن دان ایسے ہونے چاہئیں۔ کہ باہر کی ہوا آ سکے۔ ہر غسل خانہ میں، فینائل کی ایکس بوتل بھی چاہئے۔ تاکہ فرش اور کموڈ، Commode وغیرہ صاف رہیں۔

ہر غسل خانہ میں بجائے مٹی کے برتنوں کے ٹھنڈے پانی کے لئے لوہے یا مصنوعی پتھر کے سفید روغن دار ڈھکنے والے برتن رکھنے چاہئیں۔ مٹی کے برتن پینے یا نہانے کے پانی کے لئے کبھی استعمال نہ کرنے چاہئیں۔ کیونکہ ان میں مسامات ہوتے ہیں۔ اور وہ نباتاتی اجزا کو پانی سے جذب کر لیتے ہیں۔ اور ان سے یہ مسامات کثیف ہو جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ کہ ان کو ہرگز نہ رکھنا چاہئے۔ شاگرد ہمیشہ عموماً احاطہ میں رہتے ہیں۔ ان کے مکانات

جہان تک ممکن ہوں۔ صلی رہائشی مکان سے دور ہونے چاہئیں۔
یہ مکان بھی معقول خود پر روشن اور ہوا دار ہونے ضرور
ہیں۔ ایک محتاط گھر کی مالک کو یہ معمول کہ لینا چاہئے۔
کہ وہ ہر روز ان مکانوں کو ضرور دیکھ آیا کرے۔ کہ وہ
صاف رہتے ہیں یا نہیں۔ اور ان لوگوں نے کسی بیمار
کو پوشیدہ تو نہیں کیا ہوا ہے۔ ملاقاتی یا باہر کے لوگوں
کو شاگرد پیشوں کے مکانات میں رات کو سونے کی
بغیر گھر کے مالک کے ہرگز اجازت نہ دی جائے *
باورچی خانہ مکان رہائشی کے قریب ہونا اور دلو
کے درمیان ایک پخت دار راتہ ہونا ضروری ہے۔
گھر کی محتاط مالک کو ہر روز بلاناغہ باورچی خانہ کو دیکھ
آنا چاہئے۔ باورچی خانہ بھی روشن اور ہوا دار ہونا
چاہئے۔ اور اس میں پنکھ یا اینٹ کا فرش جو ہر وقت
صاف رکھا جاسکے لازمی ہے۔ خاکروب کو اس
کے اندر ہرگز نہ جانے دیا جائے۔ بہشتی کو حکم دیا جائے۔
کہ وہ اول تو دن میں دو بار ورنہ ایک مرتبہ تو ضرور
تازہ اور صاف پانی باورچی خانہ کے فرش پر بہا دے۔
کھانے کے وقت کے بعد کوئی کھانا باورچی خانہ میں
نہ رہنے دیا جائے۔ یہ چیزیں دوسری جگہ قفل لگا کر
نہایت آسانی سے رکھی جاسکتی ہیں۔ اگر ایسا نہ کیا
جائیگا۔ تو نوکر چاکر اور ان کے دوست ہر وقت
باورچی خانہ میں ٹکڑے کی لالچ سے بڑے رہینگے *
کھانے پکانے کے برتن ہر روز ضرور دیکھ لینے

چاہئیں۔ ایلومینیم **Aluminium** کی دیگییاں سب سے زیادہ صاف ہوتی ہیں۔ اور نرم صابن سے خوب صاف ہو سکتی ہیں۔ باورچی خانہ میں تازے پانی کے لئے لپسے کی بالٹیاں دے دی جائیں۔ ان میں نلکے یا کوٹے سے جا کر پانی بھرنا چاہئے۔ اگر احتیاط نہ کی جائیگی۔ تو ہشتی اپنی گندی مشک سے ان میں پانی بھرے گا۔ اس مشک کی اندرونی سطح پر لاکھوں جراثیم گھر بنا لیتے ہیں جو متعدی امراض کے موجب ہوتے ہیں۔ تمام برتن باورچی خانہ کے باہر دھونے چاہئیں۔ اور اس مقام پر چونے گچ کی نالی بنا دی جائے تاکہ بہت جلد تمام پانی باہر نکل جائے۔ ورنہ گرمی میں بہت جلد سڑ جائیگا۔ ہندوستان میں گودام کا کمرہ ہموار ہونا چاہئے۔ جہاں تمام کھانے کی چیزیں جالیدار ڈھکنوں میں بند رکھی جاسکیں۔ دودھ اور مکھن کے لئے الگ نعمت خانہ ہونا زیادہ مناسب ہے۔ اندر جس میں گھر کی مالک کا قفل لگا ہو۔ باورچی کو دودھ یا بالائی کو خرید لانے کی اجازت نہ دی جائے۔ کیونکہ ضرور ہے۔ کہ وہ بازار سے خریدے۔ جہاں وہ چیزیں کئی روز تک پڑی رہا کرتی ہیں۔ اور تپ محرقہ کے جراثیم جذب کیا کرتی ہیں۔ ہندوستان کے مکانات میں تمام گھر کی عورتوں کا ایک ہی کمرہ میں سونا سخت غیر محفوظ اور مضر صحت ہے۔ اس پر طرہ یہ ہے۔ کہ کھانے پینے کی چیزیں اور دودھ بھی وہیں رکھا جاتا ہے۔ یہیں اکثر گھر کے بیمار

اور تندرست جمع رہتے ہیں۔ جس سے گھر کی ہوا زہر ناک ہو جاتی ہے +

کھانے کی چیزوں کے لئے ایک جگہ ہونی چاہئے۔ اور وہ ایسی جگہ جہاں کھانے میں وہ کیڑے نہ داخل ہو سکیں۔ جو انسان کے بدن سے خارج ہوتے رہتے ہیں۔ ایک جالیدار نعمت خانہ برآمدہ میں رکھا ہو۔ اور سوتیلی چیزوں کے لئے تختہ دار الماریاں ہوں تو ایک ہندوستانی خاندان کے لئے کافی ہوگا +

باب دوم

آب نوشیدنی - مقطرہ Filter دودھ - صفائی

آب نوشیدنی

نہایت اہم چیز ہر خاندان میں صاف آب نوشیدنی کا بہم پہنچنا ہے۔ اولئے درجہ کے ہندوستانی لوگوں کی عادت ہی کو دیکھ کر یہ معلوم ہوتا ہے۔ کہ نلکے کا پانی بھی شائت سے محفوظ نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ ہندوستان میں تمام پانیوں کو دس منٹ تک اُبالنے اور پھر اکثر کو مقطر کرنے کی ضرورت ہے۔ اُبالنے سے نہ صرف جراثیم ہی

مرحاتے ہیں۔ بلکہ ج نے خوبہ اور نباتات سے بنی
رائل ہو جانے ہیں۔ جو مختلف طور پر جسم کے لئے
مضر ہوتے ہیں۔ پانی کو آاں پینے کے بعد چینی کے
برتنوں میں بھر لینا چاہئے۔ سٹی کے گھڑوں یا صراحیوں
میں ہرگز نہ رکھنا چاہئے۔ اگر پانی ان برتنوں کو گیلے پیرے
سے ڈھک دینا چاہئے تاکہ گرد نہ جا سکے۔

جہاں پانی صرف تالابوں یا کوئے ہی کا ہے۔ تو ان
کے گرد کوئی حد لگا دینی چاہئے۔ اور اس کے اوپر ایسی
جالی جس میں پھر نہ داخل ہو سکیں۔ بہشتی یا پنہاری کو
پانی لانے کے لئے لوہے کی بانٹیاں دے دینی چاہئیں۔
اور مشک ایسی جگہ رکھو دینی چاہئے۔ کہ وہ نظر سے
غائب ہو۔

صاف پانی کا رنگ نہایت نازک نیلگوں یا بھورا ہوتا
ہے۔ بعض وقت اس میں ایک قسم کی چمک بھی ہوتی ہے
گو تا صاف پانی بھی چمکدار ہو سکتا ہے۔ صاف پانی
شفاف ہوتا ہے۔ اور تھر کر کوئی چیز نہ نشین ہوتی
نہ اس میں کوئی خاص مزہ یا بو ہوتی ہے۔ برخلاف اس
کے نا صاف پانی زردی مائل بد مزہ اور بدبودار ہوتا ہے
اگر کوئی پانی اُبلتے ہوئے بد بو دے۔ تو وہ ہرگز ہرنے پینے
کے کام میں نہ لایا جائے۔ اگر گرد آلودہ پانی بھی پینے کو
لے۔ تو سب سے پہلے تھوڑا سا مقطر کر لیا جائے۔ پانی کے
مقطر کرنے کی یہ ترکیب ہے۔ کہ چار گیلن پانی میں ایک
پاء کا چمچ کانڈن Condyl's Fluid کا بنایا عرق ڈالا جائے۔ یا

Permanganate of Potash پوٹاش پرمینگنیٹ آف
 پانچ منٹ تک پانی کو ٹھیرائے رکھنا چاہئے۔ اس کے بعد اگر
 اس میں بجائے گلابی سرخ رنگ کے زردی ہٹل رنگ ہو تو
 اسی قدر عرق اور ڈال دیا جائے۔ اور گرد بیٹھنے کا انتظار
 کرنا چاہئے۔ یہ عمل اس وقت تک برابر جاری رکھا جائے
 جب تک کہ پانی میں زرد رنگ باقی رہے۔ جب چھ گھنٹہ
 کال پانی کو ٹھیرے ہوئے ہو جائیں۔ تو اس میں ۲۴ گمین
 پشکری ملا دی جائے اور بارہ گھنٹہ تک چھوڑ دیا جائے۔
 اس کے بعد اس کو نتھار نیا جائے۔ اس کے بعد یہ
 پانی ابا لنے کے قابل ہو جائیگا۔ ابا لنے کے بعد بھی اس
 کو مقطر کرنا ضروری ہے۔ ورنہ پینے کے قابل نہ ہوگا۔

مقاطرہ (فلٹر) Filter

بہت سی قسم کے مقاطرہ جس کو انگریزی میں فلٹر
 Filter کہتے ہیں۔ بجائے مفید ہونے کے مضر ہوتے
 ہیں۔ بدترین قسم وہ ہے۔ جس میں تین گھڑے ایک
 کے اوپر دوسرے رکھ کر بنائے جاتے ہیں۔ اور ہندوستان
 میں عام طور پر برآمدوں میں رکھے نظر آتے ہیں۔ اگر
 گھڑوں کو اکثر صاف کر لیا جائے یا بدلو دیا جائے۔
 تب بھی اس ریت کو جو سب سے اوپر کے گھڑے میں
 ہوتی ہے۔ ہر دوسرے تیسرے روز نکالنا ضروری ہے۔
 کوئے جو درمیانی گھڑے میں ہوتے ہیں۔ نکال کر اتنے
 گرم کرنے ضروری ہیں۔ کہ وہ سرخ ہو جائیں۔ اور پھر

پانی میں پرمینگنٹ آف پوٹاش Permanganate of Potash اور سلفیورک ایسڈ (Sulphuric acid) ملا کر آبال لینا چاہئے۔ اور گھر کی مالک کا یہ کام ہے۔ کہ یہ عمل ہوتا وہ خود دیکھے۔ ایک خاندان میں ایک اکلوتا بچہ خون میں زہر پیدا ہو جانے کی وجہ سے مر گیا۔ دیکھا گیا تو معلوم ہوا کہ سب سے پختلے گھڑے میں ایک مرا اور پھولا چروا پڑا ہوا تھا۔ معلوم ہوا کہ یہ گھڑا کئی ہفتوں سے صاف نہ ہڑا تھا۔

محفوظ ترین مقاطرہ پاسیجورسپیرینٹ Pasteur-Chamberlain قسم کے ہوتے ہیں۔ اس کی بھی مختلف قسمیں مل سکتی ہیں ان میں بعض ایسے ہیں کہ گھر کے نلکوں سے لگائے جا سکتے ہیں۔ بعض ایسے ہوتے ہیں۔ کہ ان میں نلکیاں ڈال کر سفر کے کام میں لائے جاسکتے ہیں۔ یہ مقاطرہ نہایت مکمل ہیں۔ صاف کرنے کے لئے ان کے حصے الگ بھی ہو سکتے ہیں۔ لیکن یہ کام صرف گھر کی مالک کا ہے۔ نوکروں پر اعتماد نہ کرنا چاہئے۔ گرد آلود پانی پہلے کانڈی کے عرق Condyl's Fluid اور پھٹکری سے صاف کیا جائے پھر وہ ان مقاطروں میں ڈال کر صاف کیا جائے۔ اور ۱۵ منٹ تک اُبالنے کے بعد کام میں لایا جائے۔ اگر صرف بارش کا پانی مل سکے۔ تو وہ چونے جگ یا لوہے کے تالابوں میں جمع کیا جائے۔ یہ تالاب ایسی جالیوں سے ڈھکے رہنے چاہئیں۔ کہ بن میں مجھڑ داخل نہ ہو سکیں۔ اور بارش کے موسم سے پہلے اچھی طرح صاف کرنے چاہئیں۔ بارش کے پانی کو بھی مقطر کر لیا جائے۔ ممکن ہے کہ کچھ

کثافت اس میں مل گئی ہو۔ اس لئے اس کو اُبال بھی لیا جائے ۛ

دودھ

صاف دودھ کا بھی ہم پہنچنا ایک خاندان کے لئے اہم بات ہے۔ ورنہ سب سے ہلکے امراض مثلاً دق۔ محرّقہ۔ بد ہضمی اور ہیضہ وغیرہ پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ چونکہ جانور گندی جگہ میں رکھے جاتے ہیں۔ اور ان کو اچھا چارہ نہیں دیا جاتا۔ اس لئے ان میں اکثر امراض پھیلے رہتے ہیں۔ اس پر یہ آفت ہے۔ کہ دودھ ناصاف پیتل یا مٹی کے برتنوں میں کثیف آب دہوا کی جگہ میں رکھا جاتا ہے۔ اور اس میں لیغیر ابلا ہوا پانی ملایا جاتا ہے۔ یہ کافی نہ ہوگا۔ صاف دودھ ایسے صاف برتنوں میں لے لیا جائے۔ جو پکتے ہوئے پانی سے کھنگال لئے گئے ہوں۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ گائے کے تھن پہلے صابن اور گرم پانی سے دھو کر تولیہ سے خشک کر لئے گئے ہوں۔ دودھ کو اچھی طرح جوش دے لیا جائے۔ اور پھر چینی کے صاف برتنوں میں نکال لیا جائے۔ اور اس پر کٹی تہ کر کے نمدار کپڑا ڈال دیا جائے۔ تاکہ گرد و دودھ میں نہ جاسکے۔ اور ایسے مقام پر رکھا جائے۔ جہاں کی ہوا کثیف نہ ہو۔ دودھ کو جوش دے لینے سے جراثیم مر جاتے ہیں۔ اور دودھ بھی خراب نہیں ہونے پاتا۔ لیکن اگر جوش دینے کے بعد وہ

کسی گندی نالی یا مودی کے پاس رکھا جائیگا۔ تو وہ بہت جلد جراثیم کو جذب کر لیگا۔ دودھ ایک نہایت عمدہ غذا ہے۔ بحالت صحت یہ طاقت کو قائم رکھتا ہے۔ کمزور بچے ایک حد تک اس سے سیر ہو سکتے ہیں۔ عمر یا بیماری کے لحاظ سے اس کی مقدار میں رو و بدل کر لیا جائے۔

صفائی

سب سے آخر میں گھر کی صفائی اور کوڑے کو پھینکوانے جانے کا ذکر کرنا ضروری ہے۔ گھر کی مالک کو اس امر کا خود خیال رکھنا چاہئے۔ ہندوستان میں سوائے چند شہروں کے جہاں اس کا انتظام ہے۔ کوڑا گاڑیوں میں اٹھایا جاتا ہے۔ اگر شاگرد پیشہ کے لئے کوئی پاخانہ ہے۔ تو وہ صدر مکان سے بہت فاصلہ پر ہونا چاہئے۔ اور اس کو دیکھتے رہنا چاہئے۔ کہ وہ صاف رہتا ہے یا نہیں۔ اس پاخانہ کا فرش کنڈر یا پتھر کا ہونا چاہئے۔ اور خاکروب کو کئی مٹکے اور بہت سا فنانل دینا چاہئے۔ کہ وہ اس سے پاخانہ کو صاف کرتا رہے۔ قدیم لہے کے ہونے چاہئیں۔ اور ان کے اندرونی حصہ میں اور نیز دیواروں پر تار کول لگا ہونا ضروری ہے۔ قریب ہی لہے کے دو ڈول رکھے جائیں۔ تاکہ میلا ایک روز ایک میں جمع کیا جائے۔ اور دوسرا سوکھتا رہے۔ جو دوسرے روز کام آئے۔ ان دونوں پر مضبوط ڈھکنے دھکے ہوں۔ خاکروب کو کہا جائے کہ پاخانہ کے ساتھ خشک مٹی

(نہ کہ ریت) ملا کر اُٹھائے اور ان ڈھولوں میں ڈال
 دے غسل خانہ کے کمود Commode میں ہمیشہ صاف
 فینائل پڑی رہنی چاہئے۔ اگر ان ناخوش آئندہ باتوں کو گھر
 کی مالک اپنی آنکھوں سے خود نہ دیکھے گی۔ تو ضرور ہے
 کہ خاندان میں کوئی نہ کوئی علیل رہے۔ کیونکہ خاکروب
 اپنی تکلیف بچانے کے لئے پاخانہ احاطہ میں ڈال دیتا۔
 اور یہ صورت مکان والوں کے لئے سخت خطرناک ہے۔
 ہندوستان کے مکالوں میں پاخانہ صدر مکان سے
 بہت دور بنانا چاہئے۔ اور کوڑا تار کپڑے لگے ہوئے
 ڈھولوں میں جمع رکھنا چاہئے۔ جو دن میں دو مرتبہ
 نکلا پھینکا جائے۔ ہر مرتبہ جب کوئی پاخانہ جائے تو
 خشک مٹی اس پر ڈال دی جائے۔ دو یا تین مٹی کے
 تیل کے خالی برتن کوڑے وغیرہ سے اٹے سے نہیں۔
 ایک خاص خاکروب نوکر رکھ لیا جائے۔ اور عام
 خاکروب کا انتظار نہ کیا جائے۔ تو ڈاکٹر کی دوائیوں کا خرچ
 اور بیماری کی تکلیف سے بہت بچت رہے گی۔ ایک مرتبہ
 ایک خاندان کو پیش کی شکایت ہو گئی۔ اور عرصہ تک
 جاری رہی۔ اس کی ظاہر کوئی وجہ معلوم نہیں ہوتی تھی۔
 اخیر خاکروب کی حرکات کو غور سے دیکھا گیا۔ تو معلوم
 ہوا کہ وہ پاخانہ ایک گڑھے میں ڈال آتا ہے۔ جو صدر
 مکان کے قریب ہی اس نے کھود رکھا تھا۔ اور اس
 پر تھوڑا سا ریت چھڑک آتا ہے۔ یہ گندگی صاف کرائی گئی۔
 اور گڑھے کی مٹی کھد کر پھینکوا دی گئی۔ تو سب کی ہمیشہ جاتی رہی۔

باب سویم

عام ہدایات۔ انسان پر آب و ہوا کا اثر
غذا۔ ورزش و صاف ہوا۔ لباس
غسل۔ سونا۔ آرام

گرم ملک میں رہنے کا ایک یہ بھی اثر ہے۔ کہ شش
سے زیادہ کام نہیں لیا جاتا۔ اس لئے فضلات کو خارج
کرنے کے لئے جگر کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اور
اسی وجہ سے ہلکی اور زود ہضم غذا رکھنی ضروری ہے
مگر اس کے یہ محض نہیں ہیں۔ کہ مفوی اور صاف
غذا نہ کھانی چاہئے۔ آب و ہوا خود جسم کے اندر
فضلات نہیں رہنے دیتی۔

گھر کی مالک کو چاہئے۔ کہ ان اشیاء کا استعمال
بالکل نہ کیا جائے۔ جو ٹین کے ڈبوں میں بند ہو کر
دوسرے ملک سے یہاں آتی ہیں۔ گوشت کو خود دیکھ
لیا کرے۔ کہ اس میں کسی طرح کی بو تو نہیں آتی ہے
عمدہ پھلی یہاں آسانی سے سمندر سے بہم نہیں پہنچتی۔

ان کے گکپٹروں کا رنگ گلابی ہونا چاہئے۔ یہ معلوم کرنا ضروری ہے۔ کہ یہ مچھلی کہاں اور کس طرح پکڑی گئی۔ اکثر ایسا ہوتا ہے۔ کہ مچھلیاں مری ہوئی یا بوڑھی کی مچھلیاں لے نکلتے ہیں۔ کچے تالاب میں بکتر شمدی امراض کے جراثیم ہوتے ہیں۔ جو خراب زمین سے اس میں سرایت کر جاتے ہیں۔ اس لئے اس کو کھانے سے پہلے اُبال لینا اور کانڈی کے بنائے ہوئے عرق سے کئی مرتبہ صاف کر لینا چاہئے۔

تلا ہوا گوشت کھانا زیادہ مفید ہے۔ بھون کر یا پکا کر کھانا چندان قوت بخش نہیں ہے۔ بلکہ یہ گوشت کو خراب کر دیتا ہے۔ دو مرتبہ پکا ہوا گوشت ہندوستان میں کبھی نہ کھانا چاہئے۔

ولایتی پانی کسی قابل اعتبار انگریزی دکان سے خریدنا چاہئے۔ سفر میں کسی ہندوستانی کے لئے کرہرگز نہ پینا جائے۔ نہ بانی وغیرہ میں۔ مگر نہ پینا چاہئے۔ کیونکہ اس سے جراثیم نہیں مرتے۔

شوبا دار غذا کھانی زیادہ مفید ہے۔ بالخصوص گرمی کے موسم میں۔ کھانے سے آدھ گھنٹہ پیش تر ایک گلاس نہایت ٹھنڈے پانی کا پینا بھوک کو بڑھاتا ہے۔ اور بد ہضمی کے اندیشے کو کھوتا ہے۔

الکل والی چیزیں (شراب وغیرہ) ہندوستان میں عورتوں کو استعمال کرنی باطل غیر ضروری ہیں۔ چونکہ عورتوں کو یہاں دماغی قوت سے زیادہ کام لینا پڑتا

ہے۔ اس لئے وہ بدن میں سے جلد خارج نہیں ہوتی۔ یہ ثابت ہو چکا ہے۔ کہ ایک اونس Ounce لکھل سے زیادہ ہضم نہیں ہو سکتی۔ بلکہ زہر کا کام دیتی ہے اور اعصاب میں آتش و زہر پیدا کر دیتی ہے۔ اندر جگر اور معدہ میں خرابی۔ اگر ایسی چیز کا استعمال کرنا ہی ضروری ہو تو شام کو کسی غذا کے ساتھ ایک اونس (Ounce) سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔ ایک اونس (Ounce) سپرٹ (Spirit) و کی (Whisky) یا برڈی (Brandy) آدھی اونس Ounce خالص سپرٹ Spirit کے برابر ہوتی ہے۔

ورزش اور صاف ہوا

بجائے ایسے گھر میں بیٹھے رہنے کے جس میں سے صبح ہی سے تازہ ہوا روک دی گئی ہو۔ یہ زیادہ مناسب ہوگا۔ اگر عورتیں کھلی ہوا میں رہا کریں۔ اس سے ان کی صحت بھی قائم رہیگی۔ اور رنگ اور روغن بھی۔ اکثر ہندوستان کے حصوں میں کسی درخت کے نیچے جیمہ لگا کر رہنا۔ اور وہیں اپنا کام کاج سال بھر تک کرنا زیادہ مناسب ہوگا۔

پنجاب کی سخت ترین گرمی میں بھی دس گیارہ بجے تک برآمدہ میں بیٹھا جاسکتا ہے۔ ہر حال اس کا خیال رکھنا چاہئے۔ کہ مکان میں روشنی خوب آئے۔ بیرونی ہوا کو کمروں میں آنے سے ہرگز نہ روکا جائے۔

سینڈو صاحب کا کوئی ہلکا سا ورزش کا آلہ اگر خوابگاہ کی دیوار میں لگا کر دن میں ایک دو دفعہ اس سے کام لیا جائے۔ تو گرمی کے موسم میں اور بھی مفید ہے۔ خصوصاً اُن عورتوں کے لئے جن کی اور ورزش بند ہو چکی ہو۔ گرم شدہ کمرول میں جہاں بہت سی بیڑیاں رکھی ہوں، ورزش کرنے سے ٹکوان ہو جاتا ہے۔ اور خدشہ ہوتا ہے۔ کہ سردی لگ کر موسمی عارضہ نہ ہو جائے۔

لباس

ہندوستان میں یہ نہایت ضروری ہے۔ کہ سب کپڑوں سے نیچے کوئی ادنیٰ کپڑا اس طرح پہنا جائے کہ وہ بدن سے چپان رہے۔ کپڑے کی دباخت و غیرہ موافق محل و موقع ہونی چاہئے۔ باریک اون کی جالی یا اون و ریشم کا ملا ہوا کپڑا گرمیوں میں پہننا مناسب ہے۔ اور دبیز ادنیٰ کپڑا جاڑوں میں۔ اون دھوپ یا آفتاب کی حدت کو جذب نہیں کرتا۔ اس لئے نہ اس سے زیادہ پسینہ آتا ہے۔ نہ جلد بدن ٹھنڈا ہوتا ہے اور چونکہ قوت جاذبہ اس میں کم ہوتی ہے۔ لہذا اور کپڑوں کی نسبت یہ زیادہ آرام دہ ہے۔ اس معاملہ میں اون کے بعد ریشم کا درجہ ہے۔ ہوتی کپڑے میں قوت جاذبہ بھی زیادہ ہے۔ اور یہ گرمی کو بھی زیادہ کھینچتا ہے۔ اس لئے یہ کپڑا جلد بدن سے ملا ہوا

نہ پہننا چاہئے۔ بہتر یہ ہے۔ کہ اونٹنی کیڑے کے اوپر تنگ موہری کا سوتی یا سٹام۔ پہنا جائے۔ کیونکہ یہ سردی کو روکیگا۔ اور جراثیم سے بھری ہوئی گرد بھی جسم تک نہ جائے دیگا۔ ایک عورت ہندوستان کے ایک گرد آلودہ مقام میں رہتی تھی۔ اس نے یہ احتیاط نہ کی۔ اور نتیجہ یہ ہوا۔ کہ اس کو مشانہ کا عارضہ ہو گیا۔ ورنہ وہ ہر طرح تندرست تھی۔

تمام سال ایک ہیضہ کی پیٹی یا فلائین کا کپڑا پیٹ کے گرد لپیٹے رہتا چاہئے۔ دو تین سیفی پن Safety Pins کے کمر ان کو پیچے سے بچایا جائے۔

کارسٹ (Cortic) کا ہندوستان میں پہننا سخت مضر ہے بدن کے جس حصہ تک یہ رہتا ہے۔ اس کو سخت گرم کر دیتا ہے۔ اور بچنے پھرنے میں جو پسینہ آتا ہے۔ اس کو سوکھنے نہیں دیتا۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ اندرونی اعضاء میں سردی لگ جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ شش کو بھی کام کرنے سے مانع آتا ہے۔ اور وہ فضلات بھروسے طور پر نہیں نکال سکتا۔ اور بد ہضمی وغیرہ پیدا کرتا ہے۔

عورتوں کو ہمیشہ اونٹنی جرابیں استعمال کرنی چاہئیں۔ جس سے پتھر بھی نہ کاٹ سکیں گے۔ جن قحطیات میں کہ بلیو پھیلا ہوا ہو۔ وہاں تو اس کا خیال رکھنا نہایت ضروری ہے۔ اگر ان باتوں کا خیال رکھا جائے۔ تو سب سے اوپر کے کیڑے جیسے چاہیں پھنے جائیں۔

غسل

انسانی جلد میں نہ صرف قوت احساس ہی ہے۔ بلکہ اس میں ہوا آنے جانے کا راستہ اور ناپاکی اور برہش کا مادہ بھی ہے۔ جلد بہ نسبت شش کے زیادہ فضلات نکالتی ہے۔ جس کی نسبت اس کی ہر ذرہ کی ہر ذرہ ہندوستان میں شش کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ مگر اس سے بھی زیادہ جلد کو۔ اس لئے اس کی حفاظت کرنا نہایت اہم کام ہے۔ ہر روز گرم پانی میں ایک مرتبہ غسل کرنا چاہئے۔ زیادہ موزوں وقت سو کر اٹھنے کا ہے۔ گرم پانی کے غسل کرنے کے بعد فوراً ٹھنڈا پانی تمام جسم پر بہا لینا چاہئے۔ ہندوستانی گھروں میں جو نہانے کا انتظام ہے۔ اس کی رو سے صابون ملے ہوئے گرم پانی میں غوطہ لگنا ذرا مشکل کام ہے۔ لیکن گرم پانی کا ایک بڑا طشت صابن اور فلائین کا ایک ٹکڑا تو ہر جگہ میسر آسکتا ہے۔ فلائین کے ٹکڑے کو صابن اور گرم پانی میں تر کر کے تمام جسم پر ملا جائے۔ اور پھر اسی طریقہ سے گرم پانی سے نہا کر ٹھنڈا پانی بہا لیا جائے۔ ٹھنڈے پانی میں جو عام طور پر ہندوستان کی عورتیں نہاتی ہیں یہ نہ صرف ناکافی ہے۔ بلکہ اس سے سردی لگ جائے گا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر کسی کو ان اموات کی تعداد معلوم ہو۔ جو مذہبی یا رسمی فرض کی ادائیگی کے لئے دیا میں نہانے سے واقع ہوتی ہیں۔ تو سخت حیرت ہو۔ غرض

مندرجہ بالا طریقہ سے بنانا نہ صرف مفید ہے۔ بلکہ بہت سے آزار کو روکتا ہے۔ ہندوستان میں عورتوں کو ٹھنڈے پانی میں نہانے سے قطعی پرہیز کرنا چاہئے۔ ان سے اندرونی اعضائے میں خون بھر جاتا ہے۔ کمزور عورتیں بجائے آخیر میں ٹھنڈا پانی نہانے کے سمویا بڑا پانی بہا لیں۔

چونکہ گرمیوں میں جلد کسی قدر کمزور ہوتی ہے۔ اس لئے کوئی نرم اور صاف صابن مثلاً *Vinolia* استعمال کیا جائے۔ اگر صابن نہ استعمال کیا جائے تو جسم کے اندر سے جو چکن مادہ نکلتا ہے وہ جلد پر سے صاف نہ ہوگا۔ اور ٹھنڈا پانی تو ان کو کسی طرح صاف کر ہی نہیں سکتا۔ یہی وجہ ہے کہ ہندوستانی وضع سے نہانا یعنی ٹھنڈا پانی اوپر بہا لینا فضول ہے۔ بلکہ یہی صورت تمام جلدی بیماریوں کی مورت ہے۔ جو عام طور پر ہندوستانی عورتوں میں پائی جاتی ہیں۔ نہانے کے بعد زیادہ ورزش نہ کرنی چاہئے۔ کمزور عورتیں نہانے کے بعد فوراً کپڑے پہننے سے پہلے گرم دودھ کی ایک پیالی پی لیا کریں۔ اگر شام کو ورزش کے بعد یا صبح کو نہانا ہو تو سمویے ہوئے یا شیر گرم پانی میں نہائیں۔ اور اوپر سے ٹھنڈا پانی ڈال لیں۔ روز مرہ دوبار بالوں میں لگنی کر لینی چاہئے۔ اور ہر پندرہ دن کے بعد سر کو بارش کے پانی میں یا عام پانی میں سوہاگا ملا کر دھو ڈالنا چاہئے۔ اگر سر کے بال گرتے ہوں۔ تو

ذیل میں درج شدہ دوا کو آٹھ اولس پانی میں ملا کر
صبح و شام بالوں کی جڑوں میں ملایا جائے۔ اس سے
بالوں کا گرنا بند ہو جائیگا ۔

Tincture Capsici $\frac{1}{2}$ Ounce
Tincture Cantharidis $\frac{1}{2}$ Ounce
Sps Rosemary $\frac{1}{2}$ Ounce
Glycerine of Borax 1 ounce -
Eau de Cologne $\frac{1}{2}$ Ounce
Water to 8 Ounces

نیند

ہم سب جانتے ہیں۔ کہ اپنے ہوش و حواس و ملاخ
اور دیگر اعضاء کو دن بھر کام میں لگائے رکھنے کے
بعد بدن کے مساوات میں نے الحقیقت ایک طرح کی
حرقت پیدا ہو جاتی ہے۔ انگریزی میں ایک شل ہے۔
کہ ہم اس واسطے زندہ و توانا ہیں۔ کہ اکثر مرتے پتے
ہیں۔ یہ شل نہ صرف زندگانی بلکہ روحانی طور پر بالکل
صحیح ہے ۔

جب تمام چیزیں آرام میں ہوتی ہیں۔ تو تکان سے
جو نقص واقع ہوتا ہے۔ وہ پورا ہو جاتا ہے۔ فضیلت
نکل جاتے ہیں۔ اور بجائے ان کے تازہ چیزیں پیدا
ہو جاتی ہیں۔ اس لئے گرمی اور آرام کی نیند سے
جائگہ کے بعد اگر یہ کہا جائے۔ کہ ہمارے جسم کی
پرورش کی جا رہی تھی۔ تو بیجا نہ ہوگا۔ یہ امر کہ کسی

کے اعصاب وغیرہ اپنا تکان جلد اتار دیتے ہیں۔ اور کسی کے دیر میں ہر شخص کی مدت خواب سے معلوم ہوتا ہے۔ ہندوستان میں اگرچہ عملی زندگی نہ ہونکی وجہ سے ہمارے اعصابی اعضا کو تکان کم ہوتا ہے۔ مگر افکار اور گھر کے کام کاج و ماضی اعضا کو بہت اثر پہنچاتے ہیں۔ اور جب ہم کو یہ معلوم ہو کہ ہندوستان میں یہ نسبت انگلستان کے زیادہ راحت کی ضرورت ہے۔ تو صاف ظاہر ہوگا کہ اس ملک میں عورتوں کو سونے کی زیادہ ضرورت ہے۔

گرمی میں آرام کی نیند بہت مشکل بات ہے۔ ایک مرتبہ سونے یا کم سونے کی عادت پڑ جائے۔ تو یہ صحت کے لئے سخت مضر ہے۔ رات بھر طرح طرح کی تکلیف رہتی ہے۔ کتوں کا بھوکنا۔ گرم ہوا کا چلنا۔ آندھی کا آنا اور پھڑوں کا کاٹنا۔ پھر نیند کا خیال۔ پنکھا کشوں کا ناز۔ غرض تمام باتیں ایسی ہیں۔ کہ آرام کی نیند کی مانع ہیں۔ ہندوستان کے بہت سے حصوں میں معقول حفاظت کے انتظام کے ساتھ چھت یا باہر سونے سے آرام کی نیند کی زیادہ اُمید ہے۔ اس کا البتہ خیال رکھنا چاہئے کہ مجھ نہ کاٹیں۔ اور ہمیشہ ادنیٰ کپڑا پہنا جائے۔ کل کے بٹھے گرم عام ہو جائیں۔ تو نیند کا ایک مانع رفع ہو سکتا ہے۔ لیکن باہر سونے میں ایک بڑا ڈنڈہ یہ ہے۔ کہ پنکھے کی ضرورت نہیں رہتی۔ اگر صبح کو مکان کے اندر جاؤ تو غیر مستعد خوابگاہ کی ہوا یہ نسبت بیرونی ہوا کے گرم

معلوم ہوتی ہے۔ اس لئے اگر اندر سویا جائے۔ تو خوابگاہ
بہت ہی ہوادار ہونا چاہئے۔ اور رات پھر تازہ ہی ہوا
اس میں آنی چاہئے۔ سخت سردیوں میں بھی کھڑکیاں
پوری کھلی رکھنی چاہئیں۔ گرمیوں میں بھی گرم ہوا سے
محفوظ رکھنے کے لئے بند نہ کرنی چاہئیں +

گرمیوں میں پلنگ نہایت سادہ استعمال کرنا چاہئے
نوار سے بنا ہوا پلنگ اس پر ایک کمبل اور چادر
لگی ہوئی بدن کو سرد رکھنے کے لئے کافی ہے۔ یاد رکھو
کہ بہ نسبت غذا اور ورزش کے نیند نہایت ضروری ہے
جسمانی صفائی کے یہ تمام طریقہ جلد سونا اور کم سے کم
آٹھ گھنٹہ کی نیند سے عورتوں کو کبھی غافل نہ رہنا چاہئے
نیند کا بہترین حصہ وہ ہوتا ہے۔ جو صبح کو آتی ہے
اس لئے بچوں کو نہ جگانا چاہئے۔ بلکہ ان کو اذ خود
اُٹھنے دینا چاہئے۔ جن خود مختار عورتوں کو یعنی
جن کو دن میں کوئی خاص کام کرنا نہ ہو۔ ان کو
بہت سویرے اُٹھنا غلطی ہے۔ کیونکہ اس سے تکان
جلد ہو جاتا ہے +

آرام

ہندوستان میں ہر عقل عورت کو اپنی موجودہ صحت
کی بڑی فکر کرنی چاہئے۔ اس کو اپنی ورزش۔ کام کاج
منہ جلنا وہیں ختم کر دینا چاہئے۔ جہاں اس کی طاقت
کی حد آ جائے۔ بہتر ہے۔ کہ شروع ہی سے اس کا

خیال رکھا جائے اور ایک ایسا قاعدہ باقائدہ لیا جائے کہ جس سے آرام کامل مل سکے۔ اس کے بغیر مزاج اور دماغ اپنے اختیار میں نہیں رہ سکتے۔ نیک مزاجی تمدن کے لئے بمنزلہ روح کے ہے۔ تو صحت و سلامتی کے لئے بمنزلہ جان کے *۔

سب سے پہلے کم از کم ایک گھنٹہ پائنگ پر چٹ لیٹے رہنا چاہئے۔ اس وقت کپڑے ڈھیٹے ڈھالے جسم پر ہونے چاہئیں۔ اگر چار پائی بیہوشی کی طرف سے ذرا اونچائی ہو تو دل کو راحت ملتی ہے۔ اور دوران خون بھی طرح ہوتا ہے۔ دوپہر کے آرام میں کوئی چیز مانج نہیں ہونی چاہئے۔ رقعے یا پیغام تھوڑی دیر کے لئے ملتوی کر دئے جائیں۔ اس کے بعد کچھ وقت مطالعہ یا کثیدہ یا اسی قسم کے اور شغل میں کاٹنا چاہئے۔ اس میں نہ صرف تفریح ہے بلکہ اس سے دل کو سکون ہوتا ہے۔ اسہال کا عارضہ ہو تو کھانے سے پہلے ۲۰ منٹ تک لیٹ رہنا چاہئے اور اسی قدر کھانے کے بعد۔ رات کے کھیل تماشاؤں کو بھی کم از کم ہفتے میں دو ایک مرتبہ خیر باد کہنا ضروری ہے۔ خصوصاً ایسی صورتوں میں کہ نیند میں نقصان عام ہو رہا ہو۔ گھر کے کام کاج جلد ختم کر لینے چاہئیں تاکہ شام کو اس طرف سے بالکل اطمینان ہو *۔ ایک گھر کی عقل مند مالک اپنے نوکروں کو باقاعدہ کام کرنا ایسی طرح سکھائیگی۔ جیسے بچوں کو اگر ان کو یہ معلوم ہو جائے۔ کہ کس وقت کیا کام کرنا چاہئے۔ تو وہ

خیال رکھینگے۔ اور ناراضگی اور بد مزاجی کی چنداں ضرورت نہ پڑے گی۔ اور دماغ کو جو تکان ہوگا۔ وہ بھی بچ سکیگا۔ اس طرح پر ضروری ہے۔ کہ گھر کی مالک کو نوکر اس کی مرضی کے موافق کام دیں۔ اور اس کو آرام کا وقت مل جائے۔ اس طریقہ سے وہ اپنے بچوں کو خوش مزاجی۔ قوت دماغی وغیرہ وراثت میں دے گی۔ جو سب سے بڑا عطیہ ہے۔

باب چہارم

لوگنا۔ سردی۔ موسمی بخار

(Malarial) پچیس۔ تپ حرق

لوگنا

یہ شکایت سخت دھوپ یا گرمی میں بغیر کسی حفاظت کے رہنے سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کی ابتدائی علامات درد سر اور بخار ہیں۔ اس کے بعد تمام اعصاب میں کرب پیدا ہو جاتا ہے۔ سخت قسم کے عارضہ میں بیہوشی اور کف جاری ہونا بھی پایا جاتا ہے۔ جیسے ہی

مریض کو ابتدائی علامات معلوم ہوں۔ اس کو فوراً ٹھنڈے اندھیرے کمرے میں پنکھے کے نیچے جا کر لیٹ جانا چاہئے ٹھنڈا پانی زیادہ پینا اور ٹھنڈے پانی سے تمام جسم پچھوان چاہئے۔ سر پر برف لگایا جائے اور سخت مہل لے لیا جائے۔

اگر دھوپ میں زیادہ نکلنے کی ضرورت ہو تو ٹھنڈی عینک اور بڑی ٹوپی استعمال کرنی چاہئے۔ اس ٹوپی میں ہوا کے آنے جانے کا راستہ ضرور ہو۔ تاکہ سر میں ہوا گنتی رہے۔ اگر یہ حفاظت کی جائے تو عورتیں دس گیارہ بجے تک بلا مضائقہ باہر رہ سکتی ہیں لیکن بچوں میں جسی مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ اور ان کو سات آٹھ بجے تک برآمدہ میں رہنا چاہئے۔

اگر گرمی میں سفر کی ضرورت ہو تو برف کا استعمال زیادہ رہے۔ بھیگے ہوئے کپڑے سر پر رکھنے سے درد سر سے محفوظ رہینگے۔ لیکن چہرہ پر نقاب نہ ڈالنا چاہئے جن کمرؤں میں ہوا کا گزر نہ ہو اس میں رہنا یا الکحل کا زیادہ استعمال کرنا اکثر عورتوں کو جلد لو لگ جانے کا باعث ہوتا ہے۔

(گرمی کا لگ جانا) اس کی علامیت قوی بیہوشی ہے۔ اور ان کمرؤں میں ٹھہرنے سے واقع ہوتی ہے۔ جہاں خراب ہوا آتی ہو اور نیز زیادہ دیر دھوپ میں پھرنے سے بھی۔ مریض کو چاہئے کہ ایسی حالت میں یا رام چیت لیٹ جائے۔ بدن کو ملا جائے اور سر پر پنکھا کیا

جائے اور کوئی مقوی دوا پلائی جائے۔ اگر بیہوشی زیادہ
 دیر قائم رہے تو دل پر رائی کا پلستر (Plaster) لگایا جائے
 یا مصنوعی دم کشی کو کام میں لایا جائے۔

سردی

ہندوستان میں رہنے والوں کو اس عارضہ سے بچنے
 کا خیال رکھنا چاہئے۔ جو اکثر تکلیف کا باعث ہوتا ہے
 جلد بدن چونکہ گرمیوں میں ذرا نازک ہو جاتی ہے۔
 اس لئے حرارت کے تغیر و تبدل کا اس پر بہت جلد
 اثر پڑتا ہے۔ جلد کو ذرا سی بھی روک ہوگی۔ تو
 اندرونی اعضا میں خون زیادہ جانے لگیگا۔ اور خون
 ایسی جگہ جمع ہو جائیگا۔ جہاں کہ اس کی ضرورت نہ ہوگی۔
 اس کے علاوہ سردی تمام جسم کو بیکار کر دیگی۔ اور
 یہ جراثیم کے صزر کو روکنے کے بالکل ناقابل ہو جائیگا۔
 اس کے دفعیہ کے لئے زیادہ خیال رکھنے کی ضرورت
 ہے۔ لیکن اگر معمولی قواعد حفظ صحت کا خیال رکھا
 جائیگا۔ اور گرم سپڑا آفتاب غروب ہونے کے بعد پہنا
 جائیگا۔ تو اس سے عورتیں محفوظ رہیں گی۔

اس کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔ کہ دن اور رات کی
 حرارتوں میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ خاص کر سردی کے
 موسم میں کہ غروب آفتاب کے بعد یکایک سردی زیادہ
 ہو جاتی ہے۔ ٹھنڈے پانی سے بہت کم نہانا چاہئے
 اور تکان کے بعد یا جب بدن گرم ہو تب تو ہرگز نہ نہانا

چاہئے۔ ایسی حالتوں میں گرم پانی میں غسل کرنا مناسب ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو پہلے خشک تولیہ سے خوب بدن ملا جائے اور پھر صاف خشک ادنی کپڑے پہن لیٹے جائیں۔ رات کے وقت باریک اونی شان یا چادر اوپر ڈال کر پتکے کے نیچے لیٹنا چاہئے۔ یہ بھی اس صورت میں جب کہ کمبل اوڑھنا گوارا نہ ہو۔ باہر سردی میں عرصہ تک رہنے کے بعد سونے سے پیشتر خوب گرم پانی سے نہایا جائے اور گرم دودھ یا قہوہ پی لینا چاہئے۔ اور دس گرین کوئین بھی کھالی جائے۔ اگر ضرورت ہو تو دوسری صبح کو تینین پی لینی چاہئے۔

موسمی بخار Malarial Fever

یہ بیماری خون میں کیڑے پیدا ہو جانے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جو مجھروں کے کاٹنے سے جسم کے اندر پیدا ہو جاتی ہیں۔ مجھرب کسی میمریا کے بخار والے کا خون پیتے ہیں۔ تو دوسروں پر بھی آٹھ روز کے بعد اس کا اثر ہو جاتا ہے۔ اس عرصہ میں مجھروں کے جسم میں خود یہ زہر نشو و نما پاتا رہتا ہے۔ اس کے بعد جب یہ کسی تندرست آدمی کو کاٹتے ہیں۔ تو وہ اپنا زہر اس شخص کے جسم میں پھوز دیتے ہیں۔ اور پھر بیماری کے آثار شروع ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری کی بلحاظ مدت مختلف صورتیں ہوتی ہیں۔ کبھی بخار روز آتا ہے۔ کبھی دوسرے یا تیسرے

یا چونکہ روز معمولی طور پر لرزہ میں کپ کپی اور درجہ سر شروع میں ہوتا ہے۔ حرارت بڑھ جاتی ہے اور ممکن ہے کہ تپ بھی شروع ہو۔ یہ حالت سرد درجہ کہلاتی ہے۔ پھر جسم سُرخ ہو جاتا ہے۔ اور بدن پھٹکتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ اگر آدھ مقیاس الحرات لگا کر دیکھا جائے تو اس میں حرارت ۱۰۳ یا اس سے زیادہ معلوم ہوتی ہے۔ جوانوں میں ہڈیاں اور ہڈیوں میں تشنج ہوتا ہے۔ اس کو گرم درجہ کہتے ہیں۔ پھر میں درجہ عرق ہوتا ہے۔ جبکہ حرارت معمولی یا اس سے نیچے درجہ پر آ جاتی ہے۔ پسینہ خوب آتا ہے اور بیماریاں تھک کر سو جاتا ہے۔

لیبریا بخار میں جس وقت سردی معلوم دینی شروع ہوئی ہو تو ۵ اگرن کونین یا کوئی مسہل لے کر لرزہ کے حملہ کو روکا جاسکتا ہے۔ لیکن سرد درجہ میں گرم چاء پلانی چاہئے۔ اور گرم پانی کی بوتل سٹاف کے اندر مریض کے پاس رکھنی چاہئے۔ اور اس کے ساتھ ہی ۵ اگرن انٹی پائیرین (Antipyrin) کہلا دینی چاہئے۔ تاکہ درد سر نہ ہونے پائے۔ پانی یا چاء حالت بخار میں اچھی طرح پلانی چاہئے۔ اور بخار کے اُترنے ہی جبکہ حرارت کم ہو رہی ہو ۵ اگرن کونین فوراً دے دینی چاہئے۔ لیبریا کے حفظ ماتقدم کے لئے اس مرض کے اسباب جاننے کی ضرورت ہے۔ یہ امر اب ثابت ہو چکا ہے۔ کہ مچھراپنے انڈے بند پانی پر دیتے ہیں۔ اور یہیں وہ نشوونما

پاسے ہیں اُن کے گھر سے غریبوں میں بدبودار پانی کھڑا ہو حتیٰ الوسع
 مکان سے دور گرا دینے چاہئیں۔ اور پانی کے تمام
 برتن کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ خالی کر کے سکھلا
 دینے چاہئیں۔ پانی کی حوضیں وغیرہ جن کا پانی پیا جاتا
 ہے۔ ایسی جالیوں سے ڈھک دینی چاہئیں کہ ان
 میں پھجڑ جا کر انڈے نہ دے سکیں۔ اودھ پھجڑ میریا کا
 زہر ایک آدمی سے دوسرے آدمی تک پہنچاتی ہے۔ ہمیشہ
 غروب آفتاب سے طلوع آفتاب تک وہ اپنی غذا کی فکر
 کرتی ہے۔ اس لئے ان علاقوں میں جہاں میریا پھیلا ہوا
 ہو یہ ضروری ہے۔ کہ بارش کے موسم میں پھجڑ بگنی جالی
 رات کے وقت پلنگوں کے لئے استعمال کرنی چاہئے۔
 رات کو آدمی جتنا کم باہر نکلے اتنا ہی بہتر ہے۔ جن
 عورتوں پر کہ میریا کا اثر جلد ہو جاتا ہے۔ وہ اگر
 باہر نکلیں تو نقاب منہ پر ڈال کر اور ادنیٰ دستانے
 اور جرابیں پہن کر ساتھ ہی یہ احتیاط رکھی جائے۔ کہ
 سردی نہ لگے۔ صاف پانی پیا جائے۔ عمدہ کھانا کھایا
 جائے۔ تندہی اور سخت مزاجی سے اپنے آپ کو بچایا
 جائے۔ اور ان سب باتوں کے ساتھ حفظِ صحت کا پورا
 خیال رکھا جائے۔ جن علاقوں میں میریا پھیلا ہوا ہو۔
 وہاں دس سے لے کر پندرہ گرین تک ہر دس روز
 کے بعد یا ایک روز چھوڑ کر دس گرین۔ یا روزہ گرین
 کوئین کھالینا کافی حفظِ ماقدم ہے۔

پیش

پیش امعاء مستقیم کی سوزش کا نام ہے۔ بہ نسبت
میر یا یا ہندوستان کی اور موسمی بیماریوں کے اس سے
بہت زیادہ ڈرنا چاہئے۔ اگر ابتدا میں اس کو نہ روکا
جائے گا تو یہ مزمن ہو جائیگا اور مضبوط ترین آدمی کی
صحت کو بھی ہمیشہ کے لئے بگاڑ دیگا۔ اس سے اکثر
موسمی بخار یا جگر کا کوئی عارضہ بھی شروع ہو جاتا ہے۔
یہ بیماری بھی زہریلے کیڑوں سے پیدا ہو جاتی ہے۔
جو پانی یا دودھ کے ساتھ پیٹ میں پہنچتے ہیں۔ اور لیں
بھی ہو سکتا ہے۔ کہ کسی بیمار کے پاخانہ پر پاخانہ
پھرا جائے یا اور کوئی گندی عادت ہو۔ جو چیز ماحضہ
یا امعاء میں روک پیدا کرے وہی اکثر اس مرض کا مورت
ہوتا ہے۔ یہ صورت اکثر موسم بہار یا گرمی میں زیادہ
پیدا ہوتی ہے۔ کیونکہ اس موسم میں حرارت یکایک بدلتی
رہتی ہے۔ اس بیماری سے محفوظ رہنے کیلئے ضروری ہے
کہ سردی لگنے سے اپنے آپ کو بچائیں۔ اور ویہ ہضم
چیزوں کا بالکل استعمال نہ کریں۔ ناصاف مٹھوں یا
ایسے مکانوں میں رہنے سے جہاں پدرد کا انتظام اچھا
نہ ہو یا جن کی ہوا خراب ہو پیش پیدا ہو جاتی ہے۔
اونی کپڑے پہنے اور پیٹی باندھے رہنا چاہئے۔ پانی کو
اچھی طرح ابال کر پینا چاہئے۔ تاکہ اس میں سے کثافت
منزل جائے۔ اور بعض قسم کے نمک اس میں باقی نہ رہیں

جو اس بیماری کے مددگار ہو جاتے ہیں۔ حاملہ عورتوں کو اس کا اکثر خطرہ رہتا ہے اور اگر جلد خبر نہ لی جائے تو ان کو اسقاط رہو جاتا ہے۔ بدہضمی یا شراب زیادہ پینے یا ترکاری یا میوؤں کے کم کھانے سے یہ بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔ ان بچوں میں جن کو صرف پلکا ہڈا دودھ دیا جاتا ہو۔ ایک خون خشک کرنے والی بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔ جس کا انجام پیچش اور سخت خطرناک پیچش ہوتا ہے۔ جو بچے کہ اوپر کا دودھ یا کوئی انگیزی دوا کھاتے ہیں۔ ان کو پیچش سے محفوظ رکھنے کے لئے رنگترے یا انگور کا رس پلانا چاہئے۔ پیچش کا اصل حملہ متعدی قسم کا کھانا یا پانی پینے سے ہوتا ہے مگر اکثر سردی یا سخت قسم کی بدہضمی کا نتیجہ بھی پیچش ہوتا ہے۔ اس مرض کے شروع میں دست آتے ہیں۔ اور سخت درد ہوتا ہے۔ آؤں آتی ہے۔ اور اکثر کم یا زیادہ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اور اگر فوراً ہی علاج نہ کیا جائے تو کچھ لہو بھی آنے لگتا ہے۔ آؤں بڑھ جاتی ہے۔ ورنہ زیادہ ہو جاتا ہے۔ اور پاخانہ کے مقام میں بہت سوزش معلوم ہوتی ہے۔ پیچش کی علامت شروع ہوتے ہی ڈاکٹر کو بلا لینا چاہئے۔ لیکن ڈاکٹر کے آنے سے پہلے اس مرض کے حملہ کو کم و بیش روکا جا سکتا ہے۔

علاج۔ خفیف قسم کی پیچش میں مریض کو چاہئے کہ فوراً بستر پر لیٹ جائے اور اس کے رفع ہونے کے

۴ گھنٹہ بعد تک آرام لیٹا رہنا چاہئے۔ دو چاء کے
 چمچے کسٹریل Castor Oil میں ۳۰ قطرے کلوروڈین Chlorodyne
 کے ملا کر فوراً پنی لینے چاہئیں۔ گرم پانی میں تھوڑا سا
 تارپین کا تیل ڈال کر اگر پیٹ پر ٹکور کی جائے۔ تو
 درد اور دستوں میں بہت تسکین ہوگی۔ غذا بہت سیال
 چیزوں کی ہونی چاہئے۔ دودھ۔ آتش جو۔ چادلوں کی پیچ
 یا نیم سخت یخنی پینی چاہئے۔ علامات پیچش رفع ہونے
 کے دوسرے دن سے چند روز تک متواتر صبح و شام
 تھوڑا سا کسٹریل Castor Oil پیتے رہنا چاہئے۔ اگر یہ
 نہ ہو سکے تو ۵ گرین ڈوورس پوڈر Dover's Powder دن
 بھر میں تین مرتبہ تھوڑے سے پانی میں ملا کر پنی لینا
 چاہئے۔

سخت قسم کی پیچش میں تے ہوتی ہے۔ پیٹ میں پیچ
 پڑتا ہے۔ آؤں اور کچھ لو آتا ہے۔ اس صورت میں نہایت
 تن دہی کے ساتھ علاج کرنا چاہئے۔ خصوصاً ایسی صورت
 میں کہ ڈاکٹر پہنچ نہ سکے۔ سب سے پہلے ۴۰ قطرے کلوروڈین
 Chlorodyne کے پانی میں ملا کر پنی لینے چاہئیں۔ لیٹ
 جانے کے بعد پانی میں بوریکس ایسڈ ملا کر عمل لے لیا
 جائے یا اسٹارج کی پچکاری جس کا ذکر اس کتاب
 کے باب ششم میں کیا گیا ہے۔ اس کے بعد
 میگنیشیا Magnesia بقدر ایک چاء کے چمچے کے پانی
 میں ملا کر ہر گھنٹہ کے بعد پینا چاہئے۔ اور اگر زیادہ
 تکلیف ہو تو کلوروڈین کے ۵ قطرے ہر خوراک کے

ساتھ ملا لینے چاہئیں۔ چھ یا آٹھ معتاد اس کے پنی لینے کافی ہیں۔ رائی کا بڑا سا پسٹریا گرم ٹھکور بھی درد کو خفیف کر دینگا اور صبح و شام حسب ترکیب بالا عمل لینا چاہئے۔ ہر دو گھنٹوں کے بعد کوئی سیال گرم غذا فیڈنگ کپ Feeding Cup کے ساتھ پلانی چاہئے۔ لیکن مقدار غذا بہت کم ہونی چاہئے۔ اگر اسال اور تھے زیادہ ہوتے ہوں تو گرم پانی کی بوتلیں بسترے میں رکھی جائیں۔ اس سے بھی کمی آئیگی سیکشیم سلفیٹ Magnesium Sulphate مکسچر Mixture ہر روز تین مرتبہ اس وقت تک دیتے رہنا چاہئے۔ کہ جب تک دست کم نہ ہو جائیں اور آؤں آنی موقوف نہ ہو جائے۔ لیکن ہر حال جانتک جلد ممکن ہو کسی ڈاکٹر کی امداد حاصل کرنی چاہئے تاکہ مزمن پیچش تک نوبت نہ پہنچ سکے پیچش کے بعد اکثر ماضیہ میں فتور آ جاتا ہے۔ اور اکثر بے قاعدہ اور بار بار اجابت ہونے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ پیچش رفع ہونے کے چند روز بعد تک ۵ گرین ڈوورس پوڈر Dover's Powder اور ۳ گرین کیفن تھوڑے سے پانی میں ملا کر ہر روز تین مرتبہ پیتے رہنا چاہئے۔ اگر اس مکسچر میں ایک چاء کا چمچہ برانڈی ملا لیں تو یہ کوئین کو حل کر دے گا۔ پیچش کے بعد کی بد ہضمی کے لئے پھلوں کا رس یا بیل کا شربت پینا بہت مفید ہوتا ہے۔ بہت تھوڑا سا کسٹریل ہفتہ میں دو مرتبہ ضرور پیتے رہنا چاہئے۔ اگر زیادہ

ضرورت ہو تو گرم پانی کا عمل ہر روز ضرور لیا جائے۔
 نیکن سخت مسهل دوا پیچش کے بعد ہرگز استعمال نہ
 کرنی چاہئے۔ اگر اس کا حملہ بار بار ہو یا علامت سے
 یہ معلوم ہوتا ہو کہ پیچش مزمن ہو گئی ہے۔ تو سب
 سے عمدہ علاج یہ ہے کہ ہندوستان کے ملک کو چھوڑ
 کر تبدیل آب و ہوا کر لی جائے۔ پیچش رفع ہونے کے
 چھ ہفتہ بعد تک غذا میں نہایت احتیاط رکھنی چاہئے۔
 اور سخت قسم کی ورزش ہرگز نہ کی جائے۔

چونکہ پیچش کے دست ہمیشہ سخت متعدی ہوتے ہیں
 اس لئے جہاتک ہو سکے پاخانہ کسی ایسے برتن میں
 پھرا جائے جس میں فینائل وغیرہ پڑا ہو۔ اور پھر فوراً
 پاخانہ اس برتن سے نکلوا کر جلا دینا چاہئے۔ اگر
 کسی کپڑے پر غلاظت لگ جائے۔ تو اس کو چند گھنٹہ
 کار بالک لوشن میں بھگو رکھنا اور اس کے بعد آدھ
 گھنٹہ تک ابال لینا چاہئے۔ چھوٹے بچوں میں پیچش
 کی علامات وہی ہیں جو جوانوں میں ہوتی ہیں۔ مگر
 اکثر ان کو سخت بخار بھی ہوتا ہے۔ بچہ نہایت مضحل
 اور سست ہو جاتا ہے اور سبز دست آنے لگتے ہیں
 اور دیر تک پیٹھے رہنے کے بعد آنوں اور کچھ لمو خاوج
 ہوتا ہے۔ اگر پہلے سے کچھ بد ہضمی ہو تو ایک چار
 کا چیمپ کسٹریل کا دے کر سلا دینا چاہئے۔ اس کے
 دو گھنٹہ بعد پھر کسٹریل کا ایمیشن Emulsion دینا چاہئے۔
 اور ہر دو گھنٹے کے بعد دیا جائے اور جیسے جیسے دست

میں کمی آئے چار چار گھنٹہ کے بعد دینا چاہئے۔ دو برس کی عمر تک کے بچوں کو آدھا چار کا پیچھ اور دو برس سے چار برس عمر تک ایک چاء کا پیچھ دینا کافی ہوگا۔ یورینک ایسڈ ڈال کر ہلکا سا عمل دینا بھی مفید ہے۔ اگر بچہ کمزور ہو جائے تو گرم پانی میں تھوڑی سی برانڈی ڈال کر غسل دے دینا چاہئے جس سے کمزوری میں کمی آ جائے گی۔ بچہ کو دودھ نہ دیا جائے۔ بلکہ چاول کی پیچ اور آتش جو دیا جائے۔ بڑے بچوں کو نیم نچت۔ غنی۔ برانڈی اور انڈوں کا پیچھ اور دودھ دیا جائے۔ بچوں کا ہاضمہ بہت دنوں تک خراب رہتا ہے۔ اس لئے غذا کی بہت احتیاط رکھنی چاہئے۔ نیا علاج جو سیرم کے ذریعہ سے کیا جاتا ہے۔ اس مرض کی تکلیف کو بہت کچھ روک دیگا۔ اگر ابتداء ہی میں یہ علاج کیا جائے۔ تو اُمید ہے کہ یہ مرض مزمن نہ ہوگا۔

تب محرقہ

ہندوستان میں جو لوگ نئے آتے ہیں۔ یا جوان آدمی اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ موزی مرض بوڑھے یا جوان کسی کو نہیں چھوڑتا۔ اس مرض کے موجد وہ کیڑے ہیں۔ جو کھانے یا پانی کے ساتھ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ بعض وقت یہ کیڑے شش میں بھی پہنچ جاتے ہیں۔ ایک مرتبہ یہ کیڑے داخل ہو جاتے ہیں پھر خود بخود امعاء میں بڑھے پستے

ہیں اور چند ہی روز میں امسا کی اندرونی سطح میں زخم پیدا کر کے تمام خون نہر ناک کر دیتے ہیں۔ پاخانہ یا پیشاب کے ساتھ یہ کیڑے مریض کے جسم سے نکلتے رہتے ہیں۔ اگر یہ غلاظت فوراً نہ جلا دی جائے یا کسی اور طرح با احتیاط نہ علیحدہ کی جائے تو زین پانی یا غذا کے ذریعہ سے یہ مرض پھیل جاتا ہے ۞

علامات

اگر باوجود آرام۔ احتیاط غذا اور کوئین کھانے کے بخار کسی وقت چند روز تک مفارقت نہ کرے تو سمجھنا چاہئے کہ یہ تپ مہرقہ ہے۔ یہ بخار تین ہفتہ متواتر رہتا ہے۔ سخت درد سر۔ کرب۔ درست اور ہڈیاں اس کی خاص علامات ہیں۔ زبان کھردری اور خشک ہوتی ہے۔ ہونٹوں پر خشکی رہتی ہے۔ دوسرے یا تیسرے ہفتہ میں معدہ اور زیادہ خراب رہتا ہے۔ اور درد بھی ہوتا ہے۔ منہ تھنوں کا رعشہ اور چار پائی پر سے اٹھ اُٹھ کر بھاگنا خراب علامات میں سے ہیں۔ آخر میں مریض بیہوش ہو کر لیٹ جاتا ہے۔ جس کا انجام موت ہوتا ہے۔ جھاگ دار دست یا خون کا آنا خطرناک ہیں اس مرض میں ہمیشہ دل کی حرکت بند ہونے سے موت کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس لئے تپ مہرقہ کے شبہ ہوتے ہی مریض کو بیٹھنے کی ہرگز اجازت نہ دی جائے۔ بلکہ ہر وقت لٹائے رکھنا چاہئے۔ جس کرہ میں یہ مریض ہو

وہ روشن اور ہوادار ہونا چاہئے۔ اس میں فرش اور کسی قسم کی آرائشی لٹکانے والی چیزیں نہ ہوں۔ صرف وہ ہی لوگ جو بیمار دار ہوں۔ اس کمرے میں جائیں کسی اور کو اجازت نہ دی جائے۔ سخت بخار یا موسم گرما میں مریض کو ایک کبل پر لٹا دیا جائے۔ اور بڑے بڑے تولیے گھنٹے پانی میں بھگو کر مریض کی گردن سے لے کر پیروں تک ڈال دینے چاہئیں۔ اور جب گرم ہو جائیں تو ان کا رخ یا تازہ پھیکے تولیوں سے بدلتے رہنا چاہئے۔ آدھ گھنٹہ یا کم و زیادہ یہ عمل جاری رکھنا چاہئے۔ تاکہ حرارت کم ہو جائے اکثر ایسا ہوتا ہے کہ اس عمل کے بعد مریض کو آرام کی نیند آ جاتی ہے۔ بچوں کے کرب میں یہ بہت مفید پڑتا ہے۔ غذا اس مرض میں سیال ہونی چاہئے آتش معدی میں تھوڑی بالائی ملا کر یا پیچ یا دودھ میں چونے کا یا سادہ گرم پانی ملا کر دینا چاہئے۔ کسی پھل کا عرق یا انڈے کی زردی ڈاکٹر کے ایما کے موافق دینی چاہئے۔

غذا ایک وقت میں چھٹانک یا آدھی چھٹانک سے زیادہ نہ دی جائے اور وہ بھی ہر دو گھنٹہ کے بعد اگر دست زیادہ آتے ہوں تو ایم وے Alum whey زیادہ مفید پڑے گا۔ یہ اس طرح بنیگا کہ ایک چاء کا چمچ پھٹکری کا لیکر ایک گلاس ابلتے دودھ میں ملا دیا جائے اور اچھی طرح ملا کر پھور غذا کے استعمال کیا جائے۔ اس

میں چاول کی پیچ یا کوئی اور سیال غذا ملا لی جائے۔
جب حرارت جسمی ایک ماہ کامل تک معمولی حالت میں
رہے۔ تب غذا معمولی دی جائے۔ لیکن اگر ڈاکٹر اجازت
دیدے تو مضائقہ نہیں ۛ

تپ محرقہ کے نہ پھیلنے دینے کے لئے عام غلاظت
ایسے برتن میں رکھنی چاہئے۔ جس میں پہلے فینائل وغیرہ
ڈالا جا چکا ہو۔ اس کے بعد اس میں چونا ڈال کر
مکان سے دور گرا کر گڑھا کھود کر گاڑھ یا جلا دیا جائے
جب یہ بخار بطور دبا کے پھیلا ہو تو پافانہ
وغیرہ کی بہت احتیاط رکھنی چاہئے۔ اور دہاں فینائل
وغیرہ بہت چھڑکنا چاہئے۔ کپڑوں کو کار بالک لوشن
میں بھگو کر ضرور ابال لینا چاہئے۔ بیمار دار کو چاہئے
کہ مریض کو چھونے کے بعد ہاتھ ضرور دھو لے۔
کمرہ میں بھی فینائل کا بہت استعمال رکھنا ضروری
ہے۔ یہاں تک کہ دیواروں کو بھی پر کلورائیڈ آف
مرکری لوشن سے دھو دینا اور از سر نو سفیدی کرا
دینی چاہئے ۛ

باب پنجم

قبض - سوزش جگر - اسہال - بواسیر - بدھمی قبض

بوجہ چند در چند قبض ہندوستان میں ایک عام شکایت ہو گئی ہے۔ اگر ابتداء ہی میں اس کے رفع کرنے کی کوشش نہ کی جائے تو امعاء کی گرمی میں کمی آ جاتی ہے۔ اور وہ رفتہ رفتہ فضلات کے خارج کرنے پر قادر نہیں رہتیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ جگر اور دیگر اعضاء اندرونی مآخوذ ہو جاتے ہیں۔ اور آخر الذکر میں جراثیم کے ہلاک کرنے کی طاقت میں کمی آ جاتے گی۔

ہندوستان کے لوگوں میں مختلف سیال چیزوں کا روزانہ غذا میں نہ ہونا اس شکایت کی خاص وجہ ہے۔ اور اسی کے سبب سے وہ اکثر امراض میں مبتلا رہتے ہیں۔ اگر کھانے کی ابتدا کسی ترکاری کے شوربے سے کی جائے۔ اور آہستہ لقمہ چبایا جائے۔ تاکہ تھوک اچھی طرح ہر لقمہ کے ساتھ مل جائے تو یہ شکایت خود بخود کم ہوتی جائیگی۔ اس کے علاوہ بہ نسبت اسکے

کہ دن بھر میں صرف دو مرتبہ خوب پیٹ بھر کر کھایا جائے۔ اگر تھوڑی تھوڑی غذا چار مرتبہ کھائی جائے تو وہ زیادہ مناسب ہوگا۔ دو مرتبہ پیٹ بھر کر کھانا کھانے کے بعد "ناشتہ" کرنا قبض اور بد ہضمی کا مددگار ہوتا ہے۔ کھانے کے درمیان میں بہت زیادہ ٹھنڈا پانی بار بار پینا ہضم کو خراب کرتا ہے۔

ماند و بود میں بُری عادات۔ کمی ورزش۔ بے قاعدگی غذا۔ کھانے میں سیال چیزوں کا نہ ہونا تا کہ امعاء کے پلنے میں کافی مدد مل سکے۔ شکایت قبض کے معمولی اسباب ہیں۔ اگر طبیعت کا میلان قبض کی طرف پایا جائے تو کھانے کے درمیان پانی زیادہ مقدار میں پیا جائے۔ گرم یا ٹھنڈا پانی (جیسا گوارا ہو) علی الصباح نہار مُنہ اور رات کو سوتے وقت پنی لینا چاہئے۔ مختلف کھانوں کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ پکے ہوئے پھل۔ سوچی کا حلوا۔ آش جو عمدہ قسم کی غذائیں ہیں۔ لیکن اگر روز استعمال کی جائیں تو یہ چیزیں امعاء میں تحریک پیدا کرنے کا اثر زائل کر دیں گی۔ زیادہ سی چربی بالائی۔ مکھن اور گھی نہایت عمدہ غذائیں ہیں۔ خصوصاً ہندوستان میں جہاں عمدہ گوشت بہم نہیں پہنچتا۔ نہ عمدہ اور خالص دودھ اسی لئے کھانے میں زیادہ چربی کا ہونا ضروری ہے۔

روغن زیتون نہایت مفید چیز ہے۔ یہ نہایت آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ اور جگر کو بھی خراب نہیں کرتا

اگر اس کا ایک بڑا چمچہ تھوڑے سے عرق لیموں یا کسی اور پھل کے عرق کے ساتھ صبح کو پی لیا جائے تو یہ اذلاق کا بہت اچھا کام دینگا۔ ایام حمل کے قبض میں یہ بالخصوص مفید ہے۔ اسی طرح پیش اور تپ محرقہ میں ۛ

بچوں کے لئے بہتر ہوگا کہ ایک برتن میں انجیر خواہ خشک یا تر ڈال کر اور شکر اور روغن زیتون ملا کر دیا جائے۔ اور اگر اس کو گرم بھی کر لیا جائے تو بچے اور بھی خوشی سے کھا بیٹھ گے۔ ایک یا دو انجیر کھلا دینے کا فی ہونگے ۛ

ایک اور مفید تدبیر یہ ہے کہ امعا کی اس طرح پر مالش کی جائے کہ داہنی طرف سے شروع کر کے بائیں طرف ختم کیا جائے۔ یا بذریعہ حقنہ یا پچکاری کے گرم پانی امعا کے اندر پہنچایا جائے ۛ

اگر فائوٹین پچکاری استعمال کی جائے تو عمل (حقنہ) اچھی طرح لیا جاسکتا ہے۔ ایک گلاس سادہ گرم پانی یا اوس میں صابن کی جھاگ اور دو چمچے روغن زیتون کے ملا کر عمل کے لئے ایک عمدہ چیز ہے۔ عمل لینے کے دس منٹ بعد تک آرام لیٹ رہنا چاہئے ۛ

حقنہ کی رپٹ کی نالی ماتھ میں رکھنی اور آہستہ سے پچکاری کرنی چاہئے۔ اور درمیان میں ذرا ذرا سی دیر ٹھہر جانا چاہئے تاکہ پانی اچھی طرح امعا میں پہنچ جائے ۛ

سخت مسہل دوائیں یا مرکب نسخے قبض کے دفیہ
کے لئے استعمال نہ کرنے چاہئیں۔ کیونکہ اس سے انجام
کار تکلیف اور بھی بڑھ جاتی ہے۔

اگر ضرورت دیکھی جائے تو ایک شراب کا گلاس
مسہل چشمے کا پانی ایک گلاس پانی میں ملا کر علی الصباح
پنی لیا جائے۔ اگر بواسیر کی وجہ سے قبض ہو تو ٹھنڈے
پانی سے عمل لینا چاہئے۔ اگر اس حالت میں کا سکرا
سگریڈا کی ایک معتاد کھالی جایا کرے تو اور
بھی مفید ہے۔

اگر عمل کے لئے گرم پانی بہم نہ پہنچ سکے۔ تو
گلیسرین کا استعمال کیا جائے۔ اس کے لئے چھوٹی
سی قتیشتی کی پچکاری اور تین یا چار انچ لمبی ربڑکی
نالی کافی ہوگی۔

سوزش جگر

مزمں قبض۔ عمدہ غذائیں کھانا۔ کابل پڑے رہنے۔
زیادہ شراب پینے سے سوزش جگر پیدا ہو جاتی ہے۔
ہندوستان میں اس مرض کی طرف طبیعت کا میلان محض
گرمی کی وجہ سے ہے۔ اس سے جگر پر کام کا زیادہ
بوجھ پڑ جاتا ہے۔ کیونکہ خون کا بہت سا فضلہ جس
کوشش میں سے گزرنا چاہئے۔ گرمی کی وجہ سے بغیر
صفرا کی مدد کے نہیں نکل سکتا۔ اب اگر مندرجہ بالا
چیزوں کی زیادتی سے صفرا کے سیلان کو روک دیا جائے۔

تو لازمی نتیجہ سوزش جگر ہوتا ہے ۔
 شاؤں اور داہنے پہلو میں درد۔ متلی۔ خفیف بخار۔
 یا خفیف یرقان اس مرض کے علامات ہیں۔ ان علامات
 کے شروع ہوتے ہی گرم حمام کر لینا چاہئے۔ داہنے
 پہلو پر پسلی کے اُوپر اسی کی پلٹس باندھ کر سو جانا
 چاہئے۔ دو یا تین گولیاں مرکب پیچوب چینی کی اور بلین
 دوا پی لینی چاہئے۔ چوبیس گھنٹے تک صرف سیال غذا
 کھائی جائے۔ اور اس میں بھی جتنی کمی کی جائے۔ اُسی
 ہی بہتر ہے ۔

اس مرض کے حملہ ہونے کے چند روز بعد تک گرمی
 اور دوپر کو باہر نکلنے سے پرہیز کیا جائے۔ چند مفتے
 گوشت بھی نہ کھایا جائے۔ صبح اور رات کو بہت سا گرم
 پانی۔ آپ آتش جو اور سوڈا واٹر پیا جائے۔ ادنی کپڑا
 اندر پہنا جائے۔ اور پیٹ پر پیٹی باندھے رہنا چاہئے۔
 اگر ان تدابیر سے فائدہ نہ ہو تو فوراً ڈاکٹر کو بلا لیا
 جائے ۔

اگر سوزش جگر کے ساتھ دست بھی آنے لگیں تو ذرا
 اندیشہ ناک ہے۔ ایسی حالت میں فے الفور امداد طبی
 حاصل کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے جگر کی خرابی کے ساتھ
 ہی پیش کا سخت خطرہ ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کا جگر
 ضعیف ہو اُن کو درزش زیادہ کرنی چاہئے۔ غذاؤں
 کے درمیان میں دن کہ غذا کی حالت میں، کئی گلاس پانی
 کے ضرور پینے چاہئیں ۔

اسہال

یہ شکایت اکثر جگر کی خرابی - یا سردی لگنے سے اور اکثر بیلوں ہی بیٹھے بٹھائے پیدا ہو جاتی ہے - ممکن ہے کہ غذا کے متعدی ہونے کی وجہ سے بھی ہو جائے - جہاں تک جلد ممکن ہو سکے آدمی کو چاہئے - کہ لیٹ جائے - کیونکہ ہندوستان میں خفیف قسم کے اسہال کو بھی خفیف نہ سمجھنا چاہئے - غذا صرف سیال ہی ہو - وہ بھی ہر دو گھنٹے کے بعد ٹھنڈی کر کے استعمال کی جائے - اگر متحرک غذا سے اسہال ہوتے ہوں تو تھوڑا سا کسٹریل دیکھ دو - چھوٹے (۲۰ قطرے کلورو ڈین کے ملا کر پی لینے چاہئیں :-
 رائی کا معدہ پر پلستر لگانا - یا ٹھوکر کرنی درد کو فوراً رفع کر دیگی - اگر سردی سے اسہال ہوں تو آرام گرمی - اور ۴۰ قطرے کلورو ڈین کے اس شکایت کو رفع کرنے کے لئے کافی ہیں - اگر سخت حملے کے بعد بھی اسہال جاری رہیں تو وہ گرین ڈاؤرس پاؤڈر دن میں تین مرتبہ کھا لینی چاہئے :-

بواسیر

بواسیر نام ہے اس آماس کا جو پائخانہ کی جگہ کے گرد ہو جاتا ہے - یہ اکثر نتیجہ ہوتا ہے خرابی جگر قبض - زیادتی استعمال دوائے مسہل اور مقوی کا - ایام

حمل میں یہ بہت تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اور چونکہ وہ دباؤ جو اس عضو خاص پر پڑتا ہے۔ رفع نہیں کیا جاسکتا۔ اس لئے اس مرض کو اُس حالت میں آرام بھی نہیں آتا۔ بعض وقت یہ آماس فضلہ کے راہ میں ہوتا ہے۔ ہر حال عام طور پر یہ سخت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اور خون آنے لگتا ہے۔ طاقتور آدمیوں کو عموماً خونی بواسیر ہی ہوتی ہے۔ اگر اس سے ذرا بھی پہلو تہی کی جائے۔ تو سخت تکلیف کے علاوہ ضعف بڑھ جاتا ہے (۱) اگر سخت درد اور آماس ہو تو بہتر ہوگا کہ ایک یا دو روز بیٹا رہے۔ اور السی کی ٹیبلٹس اُس مقام پر باندھ لے۔ جو دن میں ہر دو گھنٹے کے بعد بدل لی جائے۔

(۲) اگر شکایت خفیف ہو۔ کھجلی ہوتی ہو تو اس ترکیب سے بہت جلد آرام ہوگا کہ مریض ایک گھنٹے تک سخت گرم پانی میں آدھا ادھل (نی گلاس پانی) بیسے سیٹ آف لیٹر ملا کر بیٹھا رہے۔ یہ ترکیب ہر دو گھنٹے یا اس سے بھی جلد جلد کرتا رہے۔

(۳) اگر خون آتا ہو تو ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ایک چاء کا چمچہ ہیزلین کا ملا کر آبنزن کرے۔

(۴) ہر حال ہر روز نیم گرم پانی کا عمل لے لینا بہت مفید ہوگا۔ اس سے وہ دباؤ رفع ہو جائیگا۔ جو مقعد پر پڑتا ہے۔

(۵) اُبلے ہوئی چاء کے پتے گھنٹہ بھر تک اتنے اوبالے

جائیں کہ اُن کا عرق نکل آئے۔ اور اُس پانی سے اگر آبرن کیا جائے تو کھجلی اور درد کو آرام ہو جائے گا۔
 آہا س کو گھٹے گھٹے بھر کے بعد دھویا جائے اور پانی کو وہیں خشک ہونے دیا جائے تو بہت ہی بہتر ہوگا۔
 کھانے کی حالت میں نہیں۔ بلکہ بعد میں بہت ہی پانی پینا چاہئے۔ اگر مرض کا حملہ سخت ہو تو گرم مصلولہ والی غذا۔ گوشت اور شراب سے پرہیز کیا جائے۔
 خالص دودھ۔ بیضہ مرغ اور مچھلی کھانی چاہئے۔
 بکے پھل اور ترکاری کا زیادہ استعمال رکھنا چاہئے۔
 ایک بڑا پیچھ روغن زیتون کا ہمارے منہ کھا لینا نہایت مفید ہے۔ اگر قبض تکلیف دے تو چوب چینی کی گولیاں یا ایک چاء کا چمچ لکورس پادڈر کا بہت فائدہ دیگا۔
 کسٹریل اور دیگر مشعل دوائیں مضر ہیں۔ اور ہندوستان میں ہرگز استعمال نہ ہونی چاہئیں۔
 اگر بواسیر کی تکلیف کسی طرح نہ اُٹل نہ ہو تو عمدہ ترکیب یہ ہے کہ عمل جراحی کرا لیا جائے۔ اس سے اکثر آرام ہو جاتا ہے۔

بدہضمی

بدہضمی۔ جس کے ساتھ درد اور ہندوستان کے موسموں کی خرابیاں ملی ہوں سخت تکلیف دہ اور بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔
 اس کی علامات یہ ہوتی ہیں کہ سینہ برابر معلوم

ہوتا ہے۔ درد رہتا ہے۔ اس کے ساتھ بھی قویج کی
 سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ خاص کر پاخانہ آنے کے
 بعد قویج ہو جاتا ہے۔ اور پیٹ میں ہوا بھری معلوم
 ہوتی ہے۔ جو تکلیف دیتی ہے۔ کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔
 بعض وقت اتنا اختلاج ہوتا ہے۔ کہ یہ معلوم ہوتا
 ہے۔ کہ اختلاج قلب کا عارضہ ہو گیا ہے *

اس مرض کا رفع ہونا سخت مشکل ہوتا ہے۔ کیونکہ
 اس میں بہت سے عوارض ملے ہوتے ہیں۔ جن میں کہ
 معدہ۔ جگر اور قریب ۲۴ فٹ کی آنتیں ماؤٹ ہوتی
 ہیں۔ ان میں سے کسی ایک عضو کی خرابی سے انسان
 کے تمام کل پُرزسے خراب ہو جاتے ہیں *

ایسی صورت میں ابتدائی علاج تو یہ ہے کہ کھانا
 کھاتے ہوئے لقمہ بہت دیر تک اچھی طرح چبایا جائے۔
 تاکہ تھوک اچھی طرح غذا کے ساتھ مل کر ہضم میں مدد
 دے۔ بچوں کے کھانے میں لیس دار مادہ زیادہ ہوتا ہے
 اس لئے اُن کو سکھانا چاہئے کہ اچھی طرح کھانا چبائیں
 تاکہ تھوک اُس لیس کو اچھی طرح ہضم کر دے۔
 منہ سے علیحدہ ہو کر کھانا معدے میں پہنچتا ہے اور
 یہاں معدہ کی حرکت اور اُس کے لیس سے کھانا ہضم
 ہونا شروع ہوتا ہے *

صفائی کے ساتھ نہ رہنا۔ ورزش کا نہ ہونا۔ اور خراب
 ہوا میں سانس لینا مورث کمزوری ہوتا ہے۔ جو معدہ
 کی حرکت میں کمی پیدا کر دیتا ہے *

سردی۔ بُرا کھانا۔ اعصابی اور دیگر امراضِ معدہ کے
 یس کو جو ممد ہضم ہوتا ہے بدل دیتے ہیں۔ یہ یس
 کھٹا ہوتا ہے۔ جب یہ کم ہو جاتا ہے تو ہضم میں
 دیر لگتی ہے۔ اور بد ہضمی ہو جاتی ہے اور جب زیادہ
 ہو جاتا ہے تو کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔ یا سینہ
 جلنے لگتا ہے۔ یا اختلاجِ قلب ہونے لگتا ہے۔
 اگر کھانے کے بعد بہت سا پانی پی لیا جائے تو
 معدہ کا کھٹا مادہ بہت رقیق ہو جاتا ہے۔ اور ہضم میں
 دیر لگتا ہے۔ اس لئے کھانے کے آدھ گھنٹہ کے اندر
 اندر پانی ہرگز نہ پینا چاہئے۔ شراب اور سردی سے معدے
 کی غدود میں سے ایک اور مادہ نکل کر اُس کھٹے مادہ
 میں مخل ہوتا ہے اور اُس کو پورے طور پر عمل نہیں
 کرنے دیتا۔ ان سب باتوں کا اثر یہ ہوتا ہے کہ کھانا
 معدے میں زیادہ بہتا ہے۔ دہاں سڑ جاتا ہے۔ اور
 امعاء میں پہنچنے سے پہلے وہیں سوزش اور جلن پیدا کر
 دیتا ہے۔

جیسے ہی کھانا معدے سے نکلتا ہے سب سے پہلے
 اُسے صفرا سے سابقہ پڑتا ہے۔ جو جگر میں سے نکلتا
 ہے۔ یہ ہضم میں اور زیادہ مددگار ہوتا ہے۔ اس کو
 سڑنے نہیں دیتا اور بدین کر دیتا ہے۔
 سوزش جگر جو ورزش نہ ہونے سے ہو اس صفرا کو
 اچھی طرح نہیں بناتا۔ جس کا نتیجہ قبض ہوتا ہے۔ اور
 اگر کسی وجہ سے صفرا زیادہ بنے لگتا ہے تو اسہال اور

مہقان پیدا کر دیتا ہے۔ بعض آدمیوں کا جگر قدرتی طور پر ضعیف ہوتا ہے۔ اس کو زیادہ ورزش اور گرم غسل سے قوت اور زود ہضم کھانوں سے مدد پہنچانی چاہئے۔

آخری ہضم امعاء میں ہوتا ہے۔ یہاں بھی وہی معدہ کی سی حرکت ہوتی ہے۔ ان میں سے بھی ایک ہضم مادہ نکلتا ہے۔ اور یہ مکمل ہضم شدہ کھانے کو جذب کر کے خون کی عروق کو دے دیتی ہے۔ اور وہاں سے وہ تمام جسم میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ تمام فضلات اور ناقابل ہضم چیزیں امعاء زیرین میں آ جاتی ہیں اور یہاں جمع ہو کر کم از کم دن بھر میں ایک مرتبہ خارج ہو جاتی ہیں۔

مندرجہ بیان سے معلوم ہو جائیگا کہ ہاضمہ درست رکھنے اور بد ہضمی کو روکنے کے لئے کیا کچھ کرنا چاہئے۔
 (۱) کھانا آہستہ کھانا اور بہت چبانا چاہئے۔ ہر کھانے میں کم از کم آدھا یا پلونا گھنٹا لگنا چاہئے۔
 (۲) اگر معدہ ضعیف ہے تو ہر ایک کھانے کے درمیان میں پانچ یا چھ گھنٹہ کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ تاکہ معدہ کھانے سے بالکل صاف ہو کر کچھ آرام لے لے۔ زیادہ کھانا کبھی نہ کھانا چاہئے۔

رس، تکان کی حالت میں کبھی کھانا نہ کھاؤ۔ کھانے کے پہلے اور پیچھے اگر کچھ آرام کیا جائے تو ہاضمہ کے لئے بڑی قوت حاصل ہو جائے گی۔

(۴) ورزش سے معدہ کی قوت بڑھتی ہے۔ اور ہاضمہ لمبہ اس میں زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

(۵) سردی سے بچتے رہنا چاہئے۔ پیٹی باندھنا۔ اونچی گرم کپڑے نیچے پہننے۔ جرابیں استعمال کرنی بدہضمی کے لئے بہت مفید ہیں۔

(۶) تمام کھانے گرم نہ کہ سرد کھانے چاہئیں۔ اگر کھانوں کے درمیان میں گرم پانی پیا جائے تو وہ آلات ہضم میں زیادہ حرکت پیدا کریگا۔

(۷) کھانا زود ہضم ہونا چاہئے۔ مٹھائی۔ آلو۔ پیٹھی روٹیاں۔ گاء کا گوشت۔ اُبے ہوئے انڈے وغیرہ سے پرہیز رکھنا چاہئے۔ بھنا ہوا گوشت یا کباب بھی نہ کھانے چاہئیں۔ تازہ گوشت دن میں ایک مرتبہ کھا لینا کافی ہوگا۔ دودھ میں گرم پانی۔ سوڈا واٹر۔ آتش جو یا چونے کا پانی ملا کر پینا چاہئے۔ تیز چاء بھی ثقیل ہوتی ہے۔ اگر ہضم بہت ضعیف ہو تو مقطر پانی پینا چاہئے۔ ہندوستان میں تو بچوں کو یہی پانی پلنا چاہئے۔

ہندوستان میں علی العموم بدہضمی۔ قبض۔ کھٹی ڈکاریں اس وجہ سے بہت ہیں کہ روٹی کے پکانے میں کامل احتیاط نہیں ہوتی اور جلدی کی جاتی ہے۔ آٹا گوندھ کر کم از کم ڈیڑھ گھنٹہ چھوڑ دینا چاہئے۔ اس کے بعد چپاتیاں پکانی چاہئیں۔ ورنہ بہت دیر ہضم ہوتی ہیں۔ کچے پھل اور کچی ترکاریاں روزے یا برت کے بعد ہرگز نہ کھانی چاہئیں۔ اور کسی حال میں بھی زیادہ نہ کھائی۔

چائیں۔ اگر یہ تنہا کھائی جائیں یا ان پر ٹھنڈا پانی پی لیا جائے تو درد قویج اور بدہضمی ہو جاتی ہے۔ بچے ہوٹ پھل - دلیا - سوچی - شیر برنج عمدہ چیزیں ہیں۔ بچے اور بڑے عمر کے آدمی جو بھنے ہوٹے چاول یا مصالحہ دار سالن اور روٹی کھاتے ہیں وہ سخت غیر مناسب ہیں۔
 (۸) سینہ جلنے اور کھٹی ڈکاریں آنے میں ایک یا دو چاء کا چمچہ گلیسرین یا ایک قرض سوڈا منٹ قبل از طعام کھانا مفید ہے۔ ۱۵ گرین بائیکار بونیٹ آف سوڈا پانی میں ملا کر کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پیشتر پی لینا چاہئے۔ یا ۱۵ قطرے ہائڈرو کلورک ایسڈ -

تھوڑے سے پانی میں ملا کر۔

(۹) اس کی احتیاط رکھنی چاہئے کہ ہر روز فضلہ خارج ہو جائے۔ خواہ بذریعہ ورزش کے خواہ مختلف کھانے کے یا تلیں کے۔ اگر قبض ہو تو عمل لینا بہت مفید ہوگا۔ سخت مسہل ہرگز نہ لینا چاہئے۔

باب ششم

بیمار داری۔ اور دوا پلانا
بیمار کے رہنے کا کمرہ غسل کور عمل۔
بیمار کی غذا۔ بیماروں کی غذا کی ترکیب

ہندوستان میں اکثر عورتوں کو بیمار داری کرنی پڑتی ہے
خواہ چھوٹے بچوں کی یا بڑی عمر کے لوگوں کی۔ بیمار داری
کے اصول نہ جاننے کی وجہ سے بہت سی بیش قیمت
جائیں ضائع ہو جاتی ہیں ۛ

بیمار کے رکھنے کا کمرہ

یہ کمرہ نہایت صاف ہوا دار اور روشن ہونا چاہئے۔
اگر ممکن ہو سکے تو ایسا ہو کہ جب چاہیں دھوپ اُس میں
اچھی طرح آ سکے ۛ

اس کمرہ میں ببردنی صاف ہوا سیدھی آنی چاہئے۔ نہ
کہ دوسرے کمرے یا غسل خانہ کی راہ سے جیسا کہ عام طور
پر ہندوستان میں دستور ہے ۛ
بیمار کے کمرے میں انگلیٹھی یا کوٹلوں کے جلانے سے

کمرہ کی ہوا کو غراب کرنا اور اُس کو مضر صحت بنانا ہے۔ اگر گرمی کی ضرورت ہی ہو تو وہ یوں رفع ہو سکتی ہے کہ گرم پانی کی بوتلیں مریض کے لمحات یا رضائی میں رکھ دی جائیں۔ جو کچھ پکانا ہو وہ باہر یا دوسرے کمرے میں پکائیں۔

اگر ہما اور روشنی بیمار کے کمرے میں اچھی طرح نہ آ سکے تو دو یا تین کھڑکیاں نہایت آسانی کے ساتھ چھت کے پاس کھولی جا سکتی ہیں۔ ان کے اوپر لوہے کی جالی لگا دینی چاہئے۔

تمام قالین دریاں اور غیر ضروری سامان اُس کمرے میں سے ہٹا دینا چاہئے۔ اور پردے دروازوں اور کھڑکیوں کے اُٹھا دینے چاہئیں۔ روشنی خود صحت بخش چیز ہے۔ لہذا بجاء روشنی کے روکنے کے جتنی وہ آ سکے۔ اُس کو غنیمت سمجھنا چاہئے۔

صاف کرنے کے سفوف وغیرہ کمرے میں اس طرح نہ چھڑکتے چاہئیں کہ وہ پانی کے ساتھ باہر والے ناپدن یا ناند میں بہ جائیں۔ کیونکہ یہ دو نو چیزیں میل کچیل کے جمع ہونے کے لئے ہیں۔ اور چونکہ ان کو خاکروب اچھی طرح صاف نہیں کرتے اس لئے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ موری میں سے نہریلی ہوا پھر کمرے میں آتی ہے۔ اس لئے تمام کمرے کا کوڑا کرکٹ اور مریض کا نھوک وغیرہ ایک یٹن یا لوہے کے برتن میں جمع کر رکھنا۔ اور کم از کم دو مرتبہ با احتیاط باہر پھینکوا دینا چاہئے۔

مریض کا پلنگ یا بستر اس طرح بچھونا چاہئے۔ کہ مریض کا منہ کھڑکی کی طرف نہ رہے۔ کمرے کے بیچ میں بچھونا نہایت مناسب ہے۔ اگر ہوا کا جھونکا مریض تک آتا ہو تو کھڑکی میں ایک پردہ ڈال دینا اچھا ہو گا۔
تندرست آدمی کو اُسی کمرے میں نہ سونا چاہئے۔ جس میں کہ مریض رکھا گیا ہو۔ خوابگاہوں میں بہت سے تندرست آدمیوں کا یکجا جمع رہنا ہی از خود باعث بیماری ہے۔

بیمار کے کمروں کی صفائی سب سے زیادہ اہم امر ہے فرش اور تمام سامان ہر روز گیلے کپڑے سے صاف کر دینے چاہئیں تاکہ تمام گرد جاتی رہے۔ اور اُس کے ساتھ تمام جراثیم اگر کوئی چٹائی کمرے میں ہو تو اُسے روز بھٹا دینا اور دھوپ میں رکھ چھوڑنا چاہئے۔

پلنگ پر جو بستر ہو وہ بھی نہایت صاف رہنا ضروری ہے۔ اور اس کو اکثر بدلتے رہنا چاہئے۔ تمام میبل چادریں اور تھوک وغیرہ فوراً اُس کمرے سے نکال کر ایک پانی یا فینائل وغیرہ کے برتن میں ڈال دینے چاہئیں۔ ان چیزوں کو تھوڑی دیر کے لئے بھی فرش پر نہ ڈالنا چاہئے۔

بیمار کو ہر روز گرم پانی اور صابن سے نہلا دھولا دینا چاہئے۔ آدمی کی جلد بدن بہت سے امراض میں بیماری کا گھر بھرتی ہے۔ اگر اس سے غفلت کی جائے تو بیماری کے جراثیم اس میں گھر کر لینگے۔

اگر مریض بہت ضعیف ہو تو ہاتھ پیر وغیرہ الگ الگ دھو کر سکھلا دینے چاہئیں۔ یا یہ کیا جائے کہ نصف جسم ایک مرتبہ میں دھویا جائے اور نصف ثانی دوسری مرتبہ ۛ

غسل

بخار کی بیماری میں ٹھنڈے پانی سے غسل دینا مریض کو بہت فرحت پہنچاتا ہے۔ بشرطیکہ ڈاکٹر نے خاص طور پر نہ منع کر دیا ہو۔ تمام جسم ٹھنڈے پانی اور اسفنج سے دھویا جائے۔ اور اس اثنا میں مریض کو میکناش قسم کی چادر پر لٹا دینا چاہئے۔ بدن کو نرم تولیہ سے صاف کر دینا چاہئے۔ اور چادر وہیں چھوڑ دی جائے ۛ جن بچوں کو سخت بخار ہو وہ باہشتگی اس پانی میں ڈالے جائیں جس کی گری سو درجہ کی ہو۔ ٹھنڈا پانی یا برف کے ٹکڑے پانی میں ڈال دینے چاہئیں۔ یہاں تک کہ مقیاس الحرارة سے اُس کی حرارت اسی درجہ کی رہ جائے۔ دس یا پندرہ منٹ کے بعد مریض کو پانی میں سے نکال لینا اور فوراً تولیہ سے پونچھ کر بدن پر بیٹھا تیل مل دینا چاہئے۔ اس کے بعد اس کو چادر اوڑھا دی جائے جو بخار کی حالت میں ہلکی اور جالیدار ہونی چاہئے ۛ

جوان غم والوں کے لئے بہ نسبت ٹھنڈے غسل کے کیسے کپڑے کا استعمال زیادہ آسان ہے۔ مریض کو تکلیف

بھی نہیں ہوتی اور بخار بھی اس ترکیب سے کم ہو جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ مریض کو کمبل پر لٹا دیا جائے۔ اور تولیہ کو پانی میں تر کر کے نچوڑ لیا جائے اور مریض کے برہنہ جسم پر پھیلا دیا جائے۔ پہلے سر کی طرف سے شروع کرنا چاہئے۔ جب پیروں کی ذوبت پہنچے۔ تو سر کی طرف کا تولیہ بدل دیا جائے۔ اسی طرح ذوبت بنوبت تمام جسم کا ازلتے بدلتے رہنا ضروری ہے۔ بیس منٹ یا کم و بیش ڈاکٹر کی ہدایت کے بموجب عمل جاری رکھا جائے۔ اگر بخار سخت نہ ہو۔ اور حرارت کو فوراً کم کرنے کی ضرورت نہ ہو تو یہ کافی ہوگا کہ مریض کو بھیگی چادر اوڑھا کر اوپر سے ایک آدھ گھنٹہ کے لئے گرم کمبل ڈال دیا جائے۔

گرم غسل ہڈیاں۔ دیڑھ۔ بالخصوص قورچ اور امعا کے ورد میں۔ اور بچوں کے تشنج میں زیادہ مفید ہے۔ جس پانی میں گرم غسل کیا جائے اُس کی حرارت ۹۸ سے ۱۰۰ تک ہونی چاہئے۔ ۱۰۵ سے ۱۰۷ تک کی حرارت کا پانی بھی ڈاکٹر بتلا دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں مریض کو صرف تین یا چار منٹ تک اُس پانی کے ٹب میں رکھا جائے جس کی حرارت ۱۰۵ سے ۱۰۷ تک ہو۔ پانی اتنا ہونا چاہئے کہ تمام جسم اُس میں ڈوب سکے۔ اگر ڈاکٹر کہدے تو کمزور۔ بیہوش یا بچوں کی تشنج کی صورت میں اُس پانی میں ایک چاء کا چیمہ فی گلاس کے حساب سے ملا دینا چاہئے۔

ٹکور

ٹکور پانی کے استعمال کی دوسری صورت ہے جو درد اور آئاس میں بہت مفید پڑتی ہے۔ ٹکور خواہ گرم پانی سے کر دیا گھنٹے سے ۴

گرم ٹکور کی یہ ترکیب ہے کہ فلائین کی کٹی تھیں کی جایشیں اور اُس کو ایسے گرم پانی میں جو ہاتھ کو گوارا ہو سکے بھگو کر پھوڑ لیا جائے اور موضع درد پر رکھ کر فائز پردت کپڑا یا دوہرہ تولیہ اُس پر رکھ دیا جائے۔ اس سے درد بہت جلد کم ہو جاتا ہے۔ اگر پانی میں بحساب ایک چاء کا چمچہ فی گلاس تاربین ملا دیا جائے تو یہ اور بھی زود اثر ہو جائیگا۔ یا ایک خشخاش کا ڈوڈھ مع خشخاش کے اُسی حساب سے پانی میں ڈال کر اوبال لیا جائے ۴

ایک کپڑا موضع درد پر رہے تو دوسرا گرم پانی میں ڈوبا رہے۔ اور ہر پانچ منٹ کے بعد کپڑا بدلا جائے اس ترکیب سے ایک یا دو گھنٹہ متواتر ٹکور کی جاسکتی ہے خاتمہ پر وہ جگہ جہاں ٹکور کی جائے۔ اچھی طرح خشک کر کے اس پر فلائین گرم کر کے باندھ دی جائے ۴ سرد ٹکور کی یہ ترکیب ہے کہ بجاء گرم پانی کے گھنٹا پانی استعمال کیا جائے۔ یہ ترکیب زخم کے شروع میں جو آئاس ہوتا ہے یا مویج اور چوٹ میں بہت مسکن ہے ۴ چرے ہوئے زخم یا پھوڑے میں سرد ٹکور یا سرد پانی

میں دوا ڈال کر لگائی جاتی ہے۔
 بوریسک ایسڈ لوشن - ایک گلاس گرم پانی میں ایک
 چاء کا چمچہ بوریسک ایسڈ کا ڈال دینے سے لوشن تیار
 ہو جائیگا جو امعا کے دھونے یا بیردنی استعمال میں کام
 آتا ہے۔ پہلے ایک چھوٹا سا چیتھڑا پانی کے ساتھ اوبال
 لیا جائے اور اس کو لوشن میں بھگو کر زخم پر لگایا
 جائے۔ پھر اس پر بوغنی ریشمی کپڑا یا اور محافظ کپڑا
 رکھ دیا جائے۔ یہ ترکیب زخم کی پیپ صاف کرنے
 کے کام آتی ہے۔ ٹنکچر آئیڈین یا پھٹکری بیردنی طور
 پر اسی طرح استعمال کی جاتی ہے۔

اسی کی پلٹس - اسی کو پانی میں ڈال کر آگ پر بھجھ
 اور جلاتے جاؤ جب گاڑھا ہو جائے تو اوتار لو۔ اور
 ذرا موٹا کپڑے یا فلائین پر پھیلا لو۔ جب سہاتا سہاتا
 ہو جائے تو زخم یا جلد بدن پر رکھ کر کپڑے سے
 باندھ لو۔ چادل - تینوں کے آٹے یا بھوسی کی بھی
 اسی طرح پلٹس بنائی جاتی ہے۔ تھوڑی سی رائی بھی
 اگر اس میں زیادہ کر لی جائے تو درد یا انجماد خون کے
 لئے بہت مفید ہوگی۔ پلٹس کو ہریس منٹ یا آدھ
 گھنٹہ کے بعد بدلتے رہنا چاہئے۔ اس کو ٹھنڈی یا
 خشک ہرگز نہ ہونے دینا چاہئے۔

چلے ہوئے پر پانی کاربونیٹ آف سوڈا پانی میں ملا
 کر اور کپڑے پر پھیلا کر لگانا چاہئے۔ اگر فوراً ہی لگا کر
 کائن و دل باندھ دیا جائے تو فوری درو جاتا رہیگا۔

کسٹریل ایمیشن کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ گم انگیشیا ۳ ڈرام - پسی ہوئی چینی ۳ ڈرام - پیرمنٹ کا تیل چند قطرے پانی ۶ چاء کے چمچے ملا کر خوب ملو - پھر اس میں دو ادس کسٹریل ملا دو - اور پھر دو ادس پانی بڑھا دو - بچوں کی اسہال میں اس کا آدھا چاء کا چمچہ نہایت مفید ہوگا ۔

بعض وقت گرم یا سرد پانی امعا یا اور اندرونی عضو کے دھونے کے لئے بھی کام آتا ہے ۔

حَقْنہ یا (عمل)

حَقْنہ یا عمل بدہضمی اور پیچش کے دستوں میں امعا میں دوا پہنچانے کے لئے بہت مفید ترکیب ہے ۔ پانی کا ایک برتن ذرا اونچا رکھو اور اُس میں ربڑ کی نالی لگا کر کام میں لاؤ - یا نگھنس اینما سرخ استعمال کرو -

از خود حَقْنہ ہو جانے کی ترکیب یہ ہے کہ حَقْنہ کو مریض سے ددِ فٹ کے قریب اونچا اُٹھائے رکھو - مریض اپنے بستر پر سر پٹھے کئے ہوئے لیٹا رہے - اور اُس کے چوڑوں کے نیچے ایک تولیہ رکھ دیا جائے - ربڑ کے آخر میں جو نالی سخت جیسی ہوتی ہے وہ بازار سے مل سکتی ہے - ڈیڑھ گلاس گرم پانی لیکر اُس میں صابن کی جھاگ - روشن زیتون - اور بوریک ایسڈ یا کوئی اور چیز جس کی ہدایت کی گئی ہو ملا لی جائے ۔

سخت ٹنکی کو تیل میں بھگو کر بقدر دو انچ کے جسم کے اندر کر لی جائے اور باہنگی پچکاری کے ذریعہ سے پانی چڑھا دیا جائے۔ اور پھر دس منٹ تک صبر کیا جائے۔

اگر گھٹس کا حقہ استعمال کرنا ہو تو ایک علیحدہ برتن میں گرم پانی لے لو مریض کو بائیں کروٹ پیرسکوڑ کر لٹا دو پچکاری بھرنے کے لئے دو لو سرے پانی میں ڈال دو اور پھکنے کو دباؤ۔ پھر ایک ٹنکی کو جسم کے اندر کر دو اور دوسری کو پانی کے اندر ڈالے رکھو۔ اس کے بعد پھکنے کو ذرا آہستہ آہستہ بھڑک دباؤ۔ اس طرح مریض کو کوئی تکلیف معلوم نہ ہوگی اور دس بارہ ہی دفعہ دبانے میں ایک گلاس پانی چڑھ جائیگا۔

سخت درد اور انجماد کے لئے گرم پانی لینا چاہئے۔ اور قبض کے لئے گرم پانی اور صابن کی جھاگ یا روغن زیتون۔ نیم گرم یا ٹھنڈے پانی کا خفیف سا عمل بنار۔ اور بواسیر کے لئے مفید ہے اور امعا کو قوت پہنچاتا ہے۔

تاریین کا عمل پیٹ کے سخت درد میں لیا جاتا ہے آدھا ادش تا رہین چار ادش روغن زیتون میں اچھی طرح ملا لیا جائے اور پھر اُس میں صابن کی جھاگ پڑے ہوئے پانی کو ابھی طرح ہلا کر کام میں لانا چاہئے۔

سٹارچ کے حقہ کی یہ ترکیب ہے کہ دو چاء کے پیچھے عمدہ سٹارچ کے لئے کر ٹھنڈے پانی میں لعوق بنالو

پھر اُس پر دس ادنس اُبنتا ہوٹا پانی ڈال دو۔ اگر
ڈاکٹر کے تو اُس میں ۲۰ قطرے لاطینم کے بھی ملا لو۔
بچوں کے بہت تھوڑا سا پانی چڑھانا چاہئے۔ ایک
برس تک کا بچہ صرف ڈیڑھ سے دو ادنس تک پانی گوارا
کر سکتا ہے۔ اسی مقدار میں بحساب ایک ادنس فی سال
زیادہ کر لینا کافی ہے۔

عمل تغذیہ اُس صورت میں لیا جاتا ہے کہ بار بار
تے آتی ہو اور کھانا ہضم نہ ہو سکتا ہو۔ اس کی
ترکیب یہ ہے کہ انڈے کی سفیدی - دودھ - صابن
ارا روٹ لے لیجائے اور نیم ہضم کرنے کے لئے پانچ
یا دس قطرے پیپسین اور ہائڈرو کلورک ایسڈ کے اُس کو
گرم کر کے ملا لو۔ اس مرکب کو گھنٹہ بھر کے لئے ٹھہراؤ۔
اور پھر اس میں تھوڑا سا بائیکار بونیٹ آف سوڈا ملا
کر ہلا لو۔ اس مرکب کا صرف تین یا چار ادنس ہر
پانچ یا چھ گھنٹہ کے بعد چڑھا دو۔

بیلے املا کو بہت سے گرم پانی سے دھو ڈالنا چاہئے۔
تیل ملنا۔ بے خوابی اور اعصابی خرابیوں میں اگر تمام
جسم پر تیل مل دیا جائے تو وہ نہ صرف تسکین ہی دیگا۔
بلکہ جلد کے لئے بطور غذا کے کام دیگا۔ تپ محرقہ کے
بعد بے چینی اور خشکی میں تو روز بلا ناغہ بعد گرم غسل
تیل ملتے رہنا چاہئے۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ مرہن
کو کمبل اوڑھا کر لٹا دو۔ اور اندر ہاتھ کر کے تمام جسم
پر روغن زیتون اچھی طرح مل دو۔

مریض کی غذا

مریض کے تغذیہ کا دوا سے بھی زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔ اور ذرا قدرتی باتیں دریافت کر کے لکھ رکھنی چاہئیں۔ اس خصوص میں صرف یہی امر قابل لحاظ نہیں ہے۔ کہ مریض کتنا کھا سکتا ہے۔ بلکہ یہ امر کہ وہ کتنا ہضم کر سکتا ہے۔ اور اس کو کیا چیزیں دی جا سکتی ہیں۔ جو اُس کو نافع ہوں۔

بعض صورتوں۔ مثلاً معمولی بخار اور تے۔ نیز پنکھوں کی سخت شکایات معدہ و امعاء میں معدہ کو آرام کامل کی سخت ضرورت ہے۔ منہ کے راستے ایسی حالتوں میں کبھی خوراک نہ پہنچانی چاہئے۔ بیماری کے ضعف میں جس میں علی العموم خون میں زہر دوڑ جاتا ہے۔ زندگی قائم رکھنے کے لئے معقول خوراک کی سخت ضرورت ہے۔ ایسے مریضوں میں نہ طاقت ہوتی ہے نہ قوت ہاضمہ اس لئے اُن کو بہت تھوڑی غذا تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد دن میں اور ایک یا دو دفعہ رات میں پہنچانی چاہئیں۔

بیماروں کی غذا کے متعلق چند قواعد عامہ ذیل ہیں درج کئے جاتے ہیں۔ جو بطور ہدایت نامہ کے کام آئیں گے۔ :-

۱۔ سادہ گرم یا تیز گرم کھانا ضعف کی حالت میں دینا مناسب ہے اور ٹھنڈا کھانا دوسری صورتوں میں۔

(۲) تمام سیال چیزیں مریض کو دینے سے پہلے چمک
 لیٹی چاہئیں کہ سخت گرم یا بہت ٹھنڈی نہ ہوں ۔
 (۳) ڈاکٹر کی ہدایت کے موافق پنے تلے اور بجے
 ہوئے وقت پر غذا دینی چاہئے ۔ اگر بغیر ہدایت ڈاکٹر
 کے دینی ہو تو سخت ضعف کے بعد ایک چائے کے چیمہ
 پر آدھ گھنٹہ کے بعد یا دو چیمے ہر گھنٹہ پھر کے بعد
 دینے چاہئیں ۔ سخت بیماری میں ہر دو گھنٹہ کے بعد
 غذا پینچانے کی اشد ضرورت ہوتی ہے ۔ ایسی
 صورتوں میں بالغ آدمی کو ایک وقت میں دو اداس
 اور بچوں کو ایک اداس نرم غذا ہر دو گھنٹہ کے
 بعد دینی چاہئے ۔

(۴) اگر مریض کوئی خاص غذا نہ کھائے ۔ تو اُس
 سے پوچھا جائے کہ کیا کھائیگا اور وہی چیز بشرطیکہ
 مضر نہ ہو اُس کو دی جائے ۔ جس خوراک کی خواہش
 آدمی کو ہو وہ بہت جلد ہضم ہوتی ہے ۔ خود داری
 اور استقلال کی اُس صورت میں زیادہ ضرورت ہے
 کہ جہاں مریض بالکل ہی کھانا بھوڑ دے ۔ اور بچوں
 میں تو اکثر زبردستی کی ضرورت پڑتی ہے ۔

(۵) مریض کا جھوٹا کھانا کمرے میں نہ رکھا جائے
 بلکہ پھینک دینا چاہئے ۔ اور اگر ٹھیک وقت پر دیا
 جائے ۔ تو تازہ پکا کر دیا جائے ۔ دودھ کسی حالت
 میں بھی بیمار کے کمرے میں نہ رکھا جائے ۔ کیونکہ یہ
 بہت جلد جراثیم کو جذب کر لیتا اور خراب ہو جاتا ہے ۔

- (۶) مقویات جس میں الکحل ہو سواء ڈاکٹر کی اجازت کے ہرگز نہ دینے چاہئیں۔ اس صورت میں بھی سادہ نہ دیا جائے۔ بلکہ کسی غذا کے ساتھ ملا کر ۛ
- (۷) بیماری کی حالت میں بغیر پانی ملا ہوا دودھ آسانی سے ہضم نہیں ہوتا۔ شکایات امعا میں جتنا کم دودھ دیا جائے اتنا ہی اچھا ہے۔ کیونکہ یہ ثقالت پیدا کرتا ہے۔ بشرطیکہ تھوڑا تھوڑا کر کے پانی میں ملا کر نہ دیا جائے۔ دودھ کا عمدہ بدل ہے۔ چاولوں کی پیچ - کچے گوشت کا عرق - سفیدی بیضہ مرغ - آش جو اور ڈبل روٹی کی جیل - یہ خواہ اکیلی دی جائیں - یا باری باری کر کے۔ بالائی زود ہضم ہوتی ہے۔ اور اُن میں سے ایک چیز کے ساتھ ملائی جاسکتی ہے ۛ
- (۸) دودھ یا کوئی اور چیز جس سے قے ہو جاتی ہے آسانی ہضم ہو جائیگی اگر اُس کو برف میں ٹھنڈا کر لیا جائے۔ بخار اور دیگر شکایات میں بہت سا ٹھنڈا پانی دن بھر پلانا چاہئے۔ لیکن ایک مرتبہ میں زیادہ نہ پلایا جائے۔ سخت صنعت اور دستوں میں بجائے ٹھنڈے کے گرم پانی پلانا چاہئے۔ مریض پر پانی کبھی نہ روکنا چاہئے۔ کیونکہ اس سے نہ صرف فرحت ہی ہوتی ہے۔ بلکہ یہ کھانے کا قائم مقام ہو جاتا ہے ۛ
- (۹) مریض جو زیادہ بیمار ہوئی کھانے کے لئے نہ اٹھائے جائیں۔ اُن کو نہ بٹھلانا چاہئے۔ ممکن ہے۔ کہ ایسا کرنے سے وہ بے ہوش ہو جائیں۔ یا دل کی حرکت بند ہونے

سے مر جائیں۔ ایک فیڈنگ کپ لے لیا جائے۔ اور اُسی سے تمام خوراک دی جائے۔ یا بیچہ استعمال کیا جائے۔ غرض مریض کو کبھی نہ اُٹھایا جائے۔ ایسی صورتوں میں فیڈنگ کپ کا استعمال کرنا چاہئے۔

مریضوں کے واسطے غذا بنانے کی ترکیبیں

واٹ وائٹ دیجے۔ آدھا گلاس تازہ خالص دودھ لیک اُبالو۔ اور اُبلتے ہوئے میں ایک شراب کا گلاس۔ شیری شراب کا ڈال دو۔ اور تین منٹ تک چلاتے رہو۔ اگر ضرورت ہو تو شکر بھی ملا دو۔ اس کا بالغ کو ہر چوتھے گھنٹہ بعد دو یا تین اونس بالائی یا آتش جو ملا کر کھلانا چاہئے۔

ایک برس سے کم کے بچے کو ایک چائے کا چمچہ آدھا اونس، اُسی طرح پر تیسرے یا چوتھے گھنٹہ دو اگر بالائی ملانی ہو تو سات حصہ وائٹ وائٹ دیجے میں ایک حصہ بالائی ہونی چاہئے۔ ایک بڑا بچہ ”رینٹ“ کا بجائے شیری کے ملایا جاسکتا ہے۔ آتش جو۔ عمدہ صاف کردہ جو پینے ایک گلاس پانی میں آدھے گھنٹہ تک بھگو رکھو۔ پھر بیس منٹ تک اُس کو اُبالو۔ پھر اُس کو باریک نمس کے کپڑے میں چھان لو۔ اور ٹھنڈی جگہ رکھ دو۔ آتش جو ہر صبح کو تازہ بنانا چاہئے۔ یہ خیال رہے کہ بھگونے سے پہلے جو کو ایسی طرح دھو لینا چاہئے۔

کچے گوشت کا عرق - آدھا سیر عمدہ گردن کے گوشت کا قیمہ بناؤ - دس قطرے ہائیڈروکلورک ایسڈ اور بقدر ضرورت نمک - دو یا تین اونس پانی میں ملا کر اس گوشت میں ڈال دو - گھنٹہ بھر تک اس کو بھینگا رہتے دو - اور اس عرصے میں اس کو کبھی کبھی ہلاتے رہو - اس کے بعد اس کو نمل میں چھان لو ۛ

یہ عرق تین یا چار گھنٹہ سے زیادہ نہیں رہ سکتا سخت گرمیوں میں اس کو نہیں بنانا چاہئے - ایسے موسم میں "وینٹائنس رامیٹ جوس" بہت اچھا بدل ہے - اگر اس کو برف میں رکھا جائے تو ایک دو روز تک رہ سکتا ہے ۛ

پیپٹونائزڈ ملک - ایک گلاس تازہ دود میں آدھا گلاس پانی ملاؤ - اس میں فیر چائلڈس پیپٹونائزڈ سفوف کی ایک پڑیا ملا دو - یا بیجوس لیکر - اور اس میں ۲۰ گرین بائی کاربونیٹ آف سوڈا ڈال دو - اس کو ہلاؤ اور گرم پانی بھرے ہوئے پیالے میں بیس منٹ تک رکھ چھوڑو اور استعمال کرو - اگر زیادہ دیر رکھنا منظور ہو تو دو منٹ تک دوبال لو - اگر دودھ اوبال لیا جائے اور رکھا نہ جائے تو یہ ہاف پیپٹونائزڈ کہلائیگا - اس میں کوئی مزہ نہ ہوگا ۛ بریڈ جیلی - باسی ڈبن روٹی کا قتلہ کاٹ لو - اس کو چھ یا آٹھ گھنٹہ تک پانی میں بھگو رکھو - اس کے بعد روٹی اور پانی کو چھان لو - اور ڈیڑھ گھنٹہ تک اس کو پکا لو اور پھر چھان لو - جب ٹھنڈا ہو جائے

تو جم جائیگا۔ اس کو بالائی۔ کچے گوشت کے عرق۔ یا پیٹو نائزڈ ہلک کے ساتھ ملا کر دو ۛ

یہ غذا بہترین غذا ہے۔ جو سخت مرض۔ مثلاً تپ محرقہ کے بعد مریض کو دی جا سکتی ہے ۛ

چوزے یا بکری کے گوشت کی سیخنی۔ گوشت کے باریک باریک پسندے بناؤ۔ ایک مرتبان میں اس کو

ڈال کر اوپر سے ایک گلاس پانی ڈال دو۔ اور اس کو گل حکمت کر دو۔ پھر کسی بڑے دیکھے میں پانی بھر

کر اُس میں رکھ دو۔ اور ایک یا دو گھنٹہ تک اس کے نیچے آئینہ کرو۔ پھر اُتار کر سیخنی کو نل میں چھان

لو۔ آدھ سیر گوشت یا ایک چوزے میں دو چھوٹی چھوٹی پیالیاں سیخنی کی نکلیں گی۔ یہ سیخنی سخت

بخار یا دستوں میں مریض کو پلانی چاہئے۔ بچوں کو اس کے دو یا تین چائے کے چمچے کافی ہونگے ۛ بالغ

چھوٹی پیالی آہستہ آہستہ پی لے تو مضائقہ نہیں ۛ چادل کا پانی ایک بڑا چمچہ عمدہ قسم کے صاف

کردہ چادل ایک گلاس پانی میں ادیائے جاییں۔ اور بیس منٹ کے بعد نل کے کپڑے میں بھجان لیا

جائے۔ اس میں لیموں یا شکر ملا کر استعمال کرائی جائے جہاں ثقیل غذا نہ دی جا سکے وہاں اُس کے اچھی

طرح تغذیہ ہو سکتا ہے۔ بالخصوص دستوں یا بخار میں بجائے پانی کے دینا اچھا ہوگا ۛ

اوٹ میل وارٹر۔ نہایت عمدہ اوٹ میل ایک چمچہ

لے کر اُس میں ایک گلاس پانی ڈال دو۔ اور بکلی کچ
پر ایک گھنٹہ پکاؤ۔ اور اُتار کر اتنا ٹھنڈا پانی ملا دو
کہ وہ ایک گلاس ہو جائے۔ اگر جی چاہے تو اُس
میں لیموں اور بقدر ضرورت نمک اور ملا لو۔ بشرطیکہ
دست نہ آتے ہوں یہ غذا بہت اچھی ہے۔ طبیعت
چاہے تو اس میں بالائی بھی ملائی جا سکتی ہے۔
چونے کا پانی۔ ایک اوش چونے بڑی بوتل میں
ڈال کر چار گلاس ٹھنڈا پانی ڈال دو۔ اور پانچ چھ
گھنٹہ تک رکھ چھوڑ دو۔ اور پھر مقطر کر کے شیشے کی
ڈاک والی بوتل میں رکھ لو۔ بچوں اور بالغوں کو دودھ
ہضم نہ ہوتا ہو تو یہ ملا کر دو۔ ایک بڑا چمچہ آٹھ اوش
دود میں بچوں کو۔ اور بالغوں کو آدھا دودھ آدھا چنے
کا پانی تپ محرقہ میں دینا مفید ہوگا۔

مرکب برانڈی و بیضہ مرغ۔ دو انڈوں کی زردی
شکر میں ڈال کر خوب ہلاؤ۔ پھر اس میں دو اوش برانڈی
اور دو اوش عرق الائچی ڈال کر سب کو اچھی طرح ہلا لو۔
کمزور اور بے ہوش بچوں اور بالغوں کو یہ مرکب ہر
گھنٹہ یا کم و بیش کے بعد آدھے چمچے سے لے کر دو
چمچوں تک دیا جا سکتا ہے۔

البومی نائزڈ ملک۔ دو انڈوں کی سفیدی ایک گلاس
عمدہ گرم دود میں اچھی طرح ملا لو۔ ایک یا دو چائے کے
چمچے بچوں کو اور دو یا تین اوش بالغوں کو دیا جائے۔
البومی نائزڈ واٹر دو تازہ انڈوں کی سفیدی ایک

گلاس پانی میں اچھی طرح آہستہ آہستہ ملا لو۔ اور اُس میں نمک یا دودھ کی شکر مزہ بدھٹے کے لئے ملا دو بچے یا بالغ جو کچھ نہ کھاتے ہوں اُن کے لئے یہ عمدہ غذا ہے۔ اور معدہ میں بھی زیادہ دیر نہیں ٹھہرتی۔ شیر خوار بچوں کی دود کی بوتل میں بھی بجائے دود کے یہ ڈالا جاسکتا ہے۔

جیلی ٹین سالیوشن۔ ایک چائے کا چمچہ عمدہ جیلی ٹین یا آئسنگاس کا تین چار گھنٹہ تک چار اونس پانی میں ڈال کر ایک پیالی میں رکھ چھوڑو۔ پھر اس پیالی کو کھولتے ہوئے پانی میں اتنی دیر کے لئے رکھ دو۔ کہ جیلی ٹین حل ہو جائے۔ اس کا ایک سے چار چمچہ تک دود میں ملا کر بچوں یا بالغوں کو دینا چاہیئے۔

تعدیہ۔ اور جراثیم کشی

متعدی بیماریاں وہ ہیں کہ جو اُن جراثیم کے ذریعہ سے پھیلتے ہیں۔ جو بیماروں کے جسم سے نکلتے ہیں۔ یہ جراثیم بیمار کی جلد یا مُنہ رتے یا پاخانہ و پیشاب اور کف و بلغم کے ساتھ نکلتے ہیں۔

ہم ایسی بیماریوں میں۔ دوائیں پلا کر اور بچکاریاں کر کے مریض کے جسم کے اندر ہی ان جراثیم کو مار ڈالتے ہیں۔ لیکن جب جراثیم جسم سے خارج ہو جائیں اور ہوا۔ دیواروں۔ پردوں۔ کپڑوں پر پھیل جائیں۔ تو اُن کو بھی کسی طرح مارنا ضروری ہے۔ جو دوا کہ

جراثیم کے مارنے کے لئے استعمال کی جائے وہ جراثیم کش کہلاتی ہے ۛ

۱۔ بیمار کے جسم کی جراثیم کشی -

جلدی بیماریوں - مثلاً چیچک اور خسرہ میں جسم کو ہر روز گرم پانی میں جس میں صابن ملا ہو - کھڑا کر کے دھو دینا چاہئے - اور پھر اُس کو آبِ ہاشمی کپڑے سے خشک کر دینا چاہئے - پھر تین ڈرام کاربالک ایڈ کو پانچ اونس روغن زیتون یا میٹھے تیل میں ملا کر تمام جسم پر لگا دینا چاہئے ۛ

تفہ - کف - بھغم یا پاخانہ کی صفائی کا یہ طریقہ ہے کہ یہ تمام کثافتیں ایک ایسے برتن میں لی جائیں کہ جس میں پہلے فینائل یا سفیٹ آف آئرن (پیراکیس) بقدر ایک اونس فی گلاس پانی پڑا ہو - اور پھر فوڈا بیمار کے کمرے سے ہٹائے جائیں اور یا تو جلتی لکڑی پر ڈال کر جلا دئے جائیں - یا اُس پر بغیر بجھا چونہ قریب آدھ سیر کے ڈال کر گز بھر گرا گرٹھا کھود کر دبا دیا جائے - لیکن جو کچھ کیا جائے - رہائشی مکان سے بہت فاصلہ پر لے جا کر ۛ

ایڈل - پانی میں حل شدہ بھی فہایت بیش قدر جراثیم کش ہے - ہیضہ - شیش اور تپ محرقہ میں اگر ان کثافتوں کی اچھی طرح ہفتوں بلکہ مہینوں منواتر صفائی اور جراثیم کشی کی جائے تو یقین ہے - کہ ہندوستان سے ان امراض کی بربادی ہو جائے ۛ

جو مریض کہ حال ہی میں بیماری سے اٹھا ہو اُس کو چاہئے کہ تندرست آدمیوں سے ملنے جلنے سے پہلے صابن مل کر نہالے۔ اور پھر تمام جسم پر کر یولن یا آیزل ایک ادس ایک گیلن پانی میں ملا کر مل لے۔ صابن میں چونکہ اگلی ملی ہوئی ہے۔ اس لئے وہ خود جراثیم کش ہوتا ہے۔ اور تیمار داروں کے ہاتھوں کی صفائی کے لئے نہایت عمدہ چیز ہے۔ بیمار یا اُس کی کشتیوں کے پھونے کے بعد پانچ منٹ تک تو صابن سے ہاتھ دھونے چاہئیں۔ اور پھر پر کلورائیڈ آف مرکری پٹے ہوئے پانی میں بھگو لینے چاہئیں۔ اس دوا کی قورسین ہر ایک انگریزی دوا فروش کے یہاں مل سکتی ہیں۔ جو برتن کہ مریض کے کھانے پینے میں کام آئے ہوں۔ اُن کو اُس پانی سے دھونا چاہئے کہ جس میں ایک حصہ پر کلورائیڈ آف مرکری اور دو ہزار حصہ پانی ہو۔ کاربالک کے مرکبات ان برتنوں کے دھونے میں استعمال کرنے سے مزہ برتن میں رہ جاتا ہے۔

۲۔ مریض کے کپڑوں کی صفائی :-

تمام متعدی امراض میں مریض کے کپڑوں کی صفائی کی سخت ضرورت ہے۔ چٹائیاں اور لیترے جلا دئے جائیں۔ مگر کسی کو نہ دئے جائیں۔ باقی اور کپڑے پر کلورائیڈ آف مرکری لوشن مفصلہ بالا کے اندر بھگو دئے جائیں۔ ورنہ اُس پانی میں جس میں ایک ادس کاربالک ایسڈ فی گلاس پانی پڑا ہو۔ چند گھنٹوں کے بعد ان

کو بچوڑ کر کم از کم آدھا گھنٹہ صاف پانی میں ڈال کر
اُبال لیا جائے۔ اور پھر تیز دھوپ میں سکھلا لیا
جائے۔

۳۔ کمرے کی صفائی :-
بیمار کے کمرے کی صفائی کے لئے بغیر بجھا چوٹے
اور گندک کام میں لانا چاہئے۔ ایک چھوٹے کمرے
کے لئے چار سے چھ پلوں تک چوٹے ایک گیلے میں رکھ
دیا جائے۔

کمرے کے فرش پر ایک ٹب میں پانی بھر کر رکھ
دو۔ اور اُس کے بیچ میں تین یا چار اینٹیں رکھ دو
ان اینٹوں پر آدھ سیر گندک رکھ دو۔ اس کے اوپر
تھوڑا سا سپرٹ آف ڈائن ڈال کر اوپر سے پانی ڈال دو
چوٹے پر پانی پڑیگا۔ تو اُس سے بڑا دھواں نکلےگا۔
اور کمرے کی ہوا کو فمدار کر کے گندک کو بہت با اثر
کر دیگا۔ ایک جلتا ہوا کوئلہ گندک پر رکھ کر فوراً کمرے
کا دروازہ بند کر دو۔ اور اُس کا دھواں چند گھنٹوں تک
کمرے سے باہر نہ نکلنے دو۔ اس کے بعد تمام کھڑکیاں
اور دروازے کھول دو تاکہ ہوا اور دھوپ اچھی طرح
آئے۔

دیواروں کی سفیدی چھلوا کر نئی سفیدی کرا دو۔
اور اگر چوٹے گچ دیوار پر ہو رہا ہو تو پرہ کوار اید آف
مرکری لوشن میں کپڑا تر کر کر تمام دیواروں کو دھوا
ڈالو۔

باقی اثاث البیت بھی اسی طرح کپڑا تر کر کے پونچھ ڈالنا چاہئے۔ بیمار کے کمرے میں جو چیزیں لکڑی کی ہوں۔ اُن کی صفائی کے لئے صابن اور پانی بہت اچھی چیز ہے +

مردہ کی لاش کے لئے سب سے بہتر صفائی کی چیز ایسا فینائل یا کاربالک ایسڈ ہے۔ جس میں ایک حصہ فینائل یا کاربالک ایسڈ ہو اور ۱۵ حصہ پانی کفن میں تھوڑے سے کوئیٹے ضرور رکھ دینے چاہئیں +

تمام بیماریوں میں بہت زیادہ صفائی۔ نہ صرف بیمار کی بلکہ اُس کے گرد و پیش تمام چیزوں کی۔ کشادہ جگہ۔ بیرونی تازہ ہوا کے لئے منفذ دوا وغیرہ سے بھی زیادہ ضروری ہیں۔ اور بیماری کے پھیلنے کو بھی یہ چیزیں روکتے ہیں۔ چند جراثیم کش دواؤں کی مقدار ذیل میں درج کی جاتی ہے:-

۱۔ (کاربالک ایسڈ لوشن) ایک ادس بیس حصہ گرم پانی میں ڈالا جائے۔ نیل کے لئے ایک ادس کاربالک آئیل ہو اور ۱۵ ادس پیٹھا تیل۔

۲۔ (فینائل) بیمار کے پیشاب پاخانہ اور ان کثافتوں کے برتنوں کے لئے ۱۵ گنا پانی ڈالو۔

۳ (آئزل) ایک حصہ آئزل ۱۵ حصہ پانی۔ پاخانہ کی صفائی اور ہاتھ دھونے کے لئے آدھا ادس آئزل ۱۵ سیر پانی میں ڈالنا کافی ہوگا +

۴۔ (سِلن) تلو گن پانی - اور ایک حصہ سلن - پیشاب پاخانہ کی صفائی کے لئے اور ہاتھ دھونے کے لئے آدھا اونس ایزل ۴ سیر پانی میں ڈالنے کا فی ہونگے *
۵۔ (کریون) بشرح صدر -

۶۔ (پرکلورائڈ آف مرکری یا کارو سولیمیٹ) ایک ہزار یا دو ہزار گنٹا پانی میں ڈال کر استعمال ہوتا ہے - اگر اس دوا کا سفوف لیا جائے تو ایک ڈرام چھ گلاس پانی میں ڈالا جائے - مگر تا وقتیکہ چند چائے کے بچھے گلیسرین کے پانی میں نہ ڈالی جائیگی - یہ حل نہ ہوگی - بری قسم کے زخموں اور پھوڑوں میں یہ دوا اسی مقدار کے ساتھ پلٹس میں استعمال کرنی بھی بہت مفید ہوگی - یہ سخت قسم کا زہر ہے - اس کی پڑیہ تالے میں بند رکھنی چاہئے اور ضرورت سے زیادہ نہ بنانا چاہئے *

۷۔ (سلفیٹ آف آئرن یا ہیرا کیس) بازار سے منگوا لینا چاہئے - بدرود اور موریوں کی صفائی کے لئے نہایت تیز چیز ہے - ایک اونس ایک گلاس پانی میں ڈال کر پاخانے وغیرہ میں چھڑکا جائے *

۸۔ (گندک اور بغیر بجھا چونہ یا بلیننگ پاؤڈر) اس میں سے دھواں نکلتا ہے - چونے پر اگر کوئی سیال چیز ڈال دی جائے تو یہ جس چیز پر لگے گا - اُسے جلا ڈالے گا - کپڑوں کی صفائی کے لئے بڑے ٹب میں اس کا ایک اونس ڈال دینا چاہئے *

۹۔ (کانڈیز فلیوڈ) مُنہ دھونے یا غرارے کرنے کے

لئے ایک گلاس پانی میں اس کا ایک چائے کا چمچ ملا
لیا جائے۔

۱۰۔ (سالیوشن آف بیڈ ایسی ٹیٹ) اس کا آدھا
اونس ایک گلاس پانی میں ملا لیا جائے۔ اور اچھی طرح
ہلایا جائے۔ بواسیر کی خارش وغیرہ میں اس کو لگنا بہت
مفید پڑیگا۔ یہ بھی سخت قسم کا زہر ہے اور ہمیشہ
مقتل رہنا چاہئے۔

۱۱۔ (گلیسرین اینڈ بوریکس) دس گرین بوریکس ایک
اونس ادبلی ہوئی گلیسرین میں ملا دو۔ منہ اور جسم
کے اور غدود کے خارش کے لئے یہ مسکن بھی ہے
اور مصفی بھی۔

۱۲۔ (گلیسرین اینڈ ٹینین) دس گرین ٹینین ادبلی
ہوئی ایک اونس گلیسرین ڈالنے سے بنتا ہے۔ زخموں
اور پھوڑوں کی سدائی کے لئے بہت مفید ہے۔ خصوصاً
منہ کے پھوڑے کے لئے یہ۔

۱۳۔ (سوداگ، پاؤڈر) خارش کے لئے مفید ہے۔
بعضہ مساوی آکرز اینڈ آف زربک۔ بوریک اینڈ۔
اور شادج پاؤڈر میں اچھی طرح ملالی جائے۔ اور پتوں
یا بالوں کے جسم پر اس کا دھورا کیا جائے۔

۱۴۔ (فرائرس بالسم) اگر اس دوا کو موٹے اونی کپڑے
پر رکھ کر جسم پر سوکھنے دیا جائے۔ تو تکلیف دہ
زخموں کے لئے بہت مفید ہوگا۔

حصہ دوم

امراض النساء سے بچنے کے طریقے

باب اول

اعضائے تولید و تناسل کی ساخت۔
پلوس کا بہت بھر جانا۔ حیض اور
خصیتہ الرحم یعنی انڈا دان کا فعل

اگر ہم معلوم کیا چاہیں۔ کہ کس طرح اعضائے تولید و تناسل پر گرم ممالک کی آب و ہوا اور طرز معاشرت اثر کرتے ہیں تو ہمیں ان اعضائے کی ساخت اور ان کے افکار کا پورا علم ہونا ایک لازمی امر ہے۔
یہ سچ ہے کہ معاملہ تذکیر و تناسل ایک متعاقب بات نہیں۔ بلکہ اس کا ظہور جسم کے ہر ایک حصے میں نہایت دلالت کے ساتھ پایا جاتا ہے۔ گو یہ اعضا خاص ایک ہی حصے میں ہیں تاہم ان کا تعلق باقی

سارے جسم کے ساتھ اعصابی اور جسمانی طور پر بہت
ہے۔ غرضیکہ وہ ایک دوسرے سے وابستہ ہیں۔
پس جب ایک عضو لاچار اور کمزور ہو۔ تو تمام جسم
لاچار اور کمزور ہوتا ہے۔ اگر جز تکلیف زدہ ہے۔ تو
کل تکلیف میں مبتلا ہے۔

ان معاملات میں صحیح علم نہ رکھنے کی وجہ سے
بہت سی نوجوان بیویاں اپنی زبردست جسمانی صحت
کو کھو بیٹھتیں اور نصف المریض ہو کر مائیں بننے کے
قابل نہیں رہتیں۔ سر جیمس بیجٹ صاحب فرماتے
ہیں کہ دائم المریضی ایک ”بہ صد حفاظت حاصل کردہ
حالت ہے۔“ (اور حقیقتاً بہت ہی کم صورتیں اس
سے مستثنیٰ ہونگی)۔

جب ہم اس قول کے مقابل میں اس امر کا
دھیان رکھیں۔ کہ بہت مشکل صورتیں جہاں نا اُمیدی
کے سوا اور کچھ نظر نہیں آتا۔ کامل صحت قائم رکھی
جا سکتی ہے۔ تو ہم اس مقولے کی حقیقت کو تسلیم
کرنے کو زیادہ تیار ہونگے۔ صحت کو قائم رکھنا زیادہ
تر انسان کی قوت مرضی پر جو راہِ راست پر ہو منحصر
ہے۔

ہندوستان میں رہ کر بیاہ اور بال بچوں کے ساتھ
بالضرورت سی مشقتیں۔ ذمّہ داریاں اور طرح طرح
کے تفکرات اور اندیشے ماں کو ہر وقت گھیرے پڑتے
ہیں۔ جو زیادہ معتدل آب و ہوا میں وریش نہیں

ہوتے۔ تاہم ہوشیاری - مستقل مزاجی اعتدال اور ارادے کی چنگی کے ساتھ عورت نے تمام قیود اور سید راہ سے گزر کر دکھا دیا ہے کہ وہ اپنے آنے والے بچے کو عمدہ سے عمدہ خصائل سے مالا مال کر سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ خود ضبطی اور قوائے ذہنی کی گمراہی بہداشت جو زیادہ بہتر صورتوں میں حاصل نہ ہو سکتی۔ وہ اپنے بچے کو دے +

خاص اعضاء کی ساخت

جسم کے تھے کو فرض کیا اگر تین خانوں میں تقسیم کیا جاوے تو اوپر کا حصہ یعنی سینہ جس میں دل اور پیچھڑے ہیں۔ بیچ کے خانے یعنی شکم سے جس میں ہاتھ کے اعضاء یعنی معدہ - انتریاں اور کچھ ہیں بالکل علیحدہ ہے +

سب سے نیچے کا خانہ چو طرف ہڈیوں سے بنا ہوا ہے۔ اور ایک چوڑے پیالے کی صورت پر ہوتا ہے۔ جسے اصطلاح میں پیل وِس Pelvis کہتے ہیں۔ یہ پیالہ نانا خانہ پیٹ سے کسی صورت میں علیحدہ نہیں۔ اس استخوانی سلفے کے اندر اعضاء تولید و تناسل ہوتے ہیں۔ اس کے نیچے اور کسی قدر بائیں طرف معاء مستقیم اور سامنے کی طرف مثانہ ہوتا ہے۔ ان کے بیچوں بیچ اعضاء تولید و تناسل یعنی رحم Uterus اور دونوں اندا دان یعنی خبیثہ الرحم Ovaries اور قاذف نالیاں Fallopian tubes ہوتی ہیں +

بیرونی حصّہ دل وا Vulva کہلاتا ہے۔ معامہ مستقیم اور مثانہ کے مخرجوں کے درمیان ایک تنگ سی نالی ہے۔ جس کو دی جائی نا Vagina یعنی اندام نہانی کا نام دیا گیا ہے۔ دی جائی نا کی نالی پل دس کے محور میں ہوتی ہے۔ لیکن اس کا دمانہ پل دس کے محور کے مخرج کے سامنے ہوتا ہے۔ اس نالی کی لمبائی ۴ سے ۶ انچ تک ہوتی ہے۔ اور اُس کی اوپر کی طرف رحم کے دہانے کے ساتھ بند ہوتی ہے۔

رحم کی شکل مخروطی ہوتی ہے۔ اور وہ سامنے سے لے کر پیچھے تک چپٹا ہوتا ہے۔ منہ اُس کا پیچھے کی طرف ہوتا ہے۔ اور بذریعہ رباطوں کے جو استخوانی سلفیجے کے ساتھ پیوستہ ہیں اپنی جگہ لٹکا ہوا رہتا ہے۔ اور کچھ گوشت کے ریشوں سے بھی جو سامنے سے پیچھے کو نکلتے ہیں۔ سہارا پاتا ہے۔ اس انتظام کا مقصد یہ ہے کہ رحم اِدھر اُدھر حرکت کر سکے اور پھر حل قرار پا جانے کی صورت میں حسب ضرورت وہ خانہ پل دس سے خانہ شکم میں داخل ہو سکتا ہے۔

رحم اور اندام نہانی کی اندرونی سطح پر ایک مین سی جھلی ہوا کرتی ہے۔ جس کے اندر غدود ہوتے ہیں۔ اس جھلی کو میوکس ممبرین کا نام دیا گیا ہے۔

خصیتہ الرحم یعنی اڈا دان جوڑی رباط کے پیچھے کی جھلی میں ہوا کرتے ہیں۔ ان اعضاء کی صورت

بیضوی ہوتی ہے۔ اور اسی میں مادہ جنین کا جاتی
کی عمر سے آگے تک صورت پکڑتا اور نشو و نما حاصل
کرتا ہے۔

دو تنگ اعضاء جن کو قاذون نالیاں کہتے ہیں۔
رحم سے شروع ہو کر خستہ الرحم تک آتے ہیں۔

پل دس پر دباؤ پڑنے کے بد نتائج

اگر شکم کے اعضاء کا دباؤ اوپر سے پل دس پر
نہ پڑے۔ تو اس خانے میں ان مذکورہ بالا اعضاء کے
نئے کافی گنجائش ہے۔ بعض مرتبہ ان امور سے ناواقف
کے باعث یا جسمانی صحت میں لاپرواہی کرنے سے
یعنی معاد مستقیم اور مشتمل کے جو بہت پھیل جاسکتے
ہیں۔ عرصہ تک پڑ رکھنے سے شکم کے اعضاء پر
حد سے زیادہ دباؤ پڑتا ہے۔ رحم چونکہ درمیانی عضو
ہے اور اپنی جگہ سے دھرا دھرا ہو سکتا ہے۔ اس
لئے اُسے سب سے بڑھ کر نقصان پہنچتا ہے۔
خون کی گول پر دباؤ پڑنے سے ان اعضا میں
خون کا دورہ خلل پذیر ہو جاتا ہے۔ اور خون ان
میں جمع ہو جاتا ہے۔ پھر تو اوپر سے ایک پُر مستقیم
اور انریلیوں کے دباؤ سے بھاری اور پھلے ہوئے
رحم کے واسطے پیچھے جا پڑنا یا آگے کو دھکیل دیا جانا
کوئی مشکل بات نہیں ہے۔

بعض دفعہ جب دباؤ ہٹ جاوے تو رحم پھر

خود بخود اپنی اصلی جگہ پر چلا جاتا ہے۔ لیکن اگر کسی صورت میں وباؤ پڑا رہے اور رحم دیر تک اپنی جگہ پر نہ آ جاوے تو اس غلط جگہ پر ارد گرد کے اعضا کے ساتھ ریشوں کے ذریعے ایسے وابستہ ہو جاتا ہے۔ کہ پھر ہمیشہ کے لئے وہاں سے علیحدہ ہو نہیں سکتا۔

پھر شکم کے خانے میں تمام اعضاء کے لئے گنجائش اور سہارا ہوتا ہے۔ لیکن گرم آب و ہوا میں شکم کے رباط ڈھیلے اور کمزور پڑ جاتے ہیں۔ اور انتڑیوں کے پُر رہنے اور ناموافق غذاؤں کے باعث بدہضمی سے انحر و وباؤ بڑھ جاتا ہے۔ حمل کے ایام میں شکم پر وباؤ پڑنے سے جو کمزوری باقی رہ گئی ہو۔ یا نامناسب تنگ لباس پہننے سے بھی شکم اپنے اندرونی اعضا کو سلجھانے اور انہیں سہارا دینے میں قاصر رہتا ہے۔ اس طرح وباؤ کا رخ نیچے کو ہونے کے باعث اندرونی اعضاء شکم کو جہاں ہونا چاہئے اس سے نیچے اتر کر وہ پلوں کے اعضاؤں پر وباؤ ڈالتے ہیں۔ تب وہ تکلیفات جو وہاں پیشتر ہی سے موجود ہوں زیادہ بڑھ جاتی ہیں۔ اس لئے یہ خوب ظاہر ہے کہ ناقص جسمانی صحت خاص کر دائم القبض میں انتڑیوں اور معاء مستقیم کو پُر رکھنے اور قوت بخش ورزش کی کمی سے اعضاء تولید و تناسل کو ہمیشہ کے واسطے مضر پہنچایا جا سکتا ہے۔

خصیتہ الرحم یعنی انڈا دان کا فعل اور حیض

پھر انڈا دان کی طرف جن میں مادہ جنین کا ہوتا ہے۔ متوجہ ہو کر ہم معلوم کرتے ہیں کہ جب وہ ایک خاص درجے اور عمر تک پہنچ کر قابل حمل کے ہو جاتا ہے۔ تب وہ مادہ انڈا دان میں سے گزر کر اس طرف کی قاذف نالی میں چلا جاتا ہے۔ اور اگر وہاں پہنچ کر حمل قرار نہ پاوے۔ تو وہ مادہ جنین کا دی جاشا میں پہنچ کر نائل ہو جاتا ہے۔

مادہ جنین کے انڈا دان میں سے نکل کر رحم میں داخل ہونے کو Ovulation یعنی انڈا دان کا فعل کہتے ہیں۔ یہ فعل کئی روز تک جاری رہتا ہے۔ اور باقاعدہ ہر اٹھائیس دن کے بعد اس کا دورہ شروع ہوتا ہے۔ اس عرصے کے اندر رحم میں جو پھول جاتا اور بھاری ہو جاتا ہے۔ کچھ تغیرات پیدا ہو جاتے ہیں رحم کی لیبدار جھلی بھی سوج جاتی اور خون سے بھر جاتی ہے۔ جب مادہ جنین کا گزر چکتا ہے۔ تو سب بھولی ہوئی خون کی رگیں پھٹ جاتی ہیں۔ اور ان سے تین یا چار دن تک تھوڑا تھوڑا خون خارج ہوتا رہتا ہے۔ اس فعل کو اصطلاح میں حیض کہتے ہیں۔

اس قسم کے قدرتی انتظام میں مطلقاً تکلیف محسوس نہ ہونی چاہیئے۔ اور عموماً ہوتا بھی ایسا ہی ہے۔ اور

بعض سائنس دان تو یہاں تک کہتے ہیں۔ کہ عورت کو خاص کر ایام حیض میں باقی سارے مہینے کی نسبت زیادہ چست اور طاقتور ہونا چاہئے۔ یہ بات تو بالکل سچ ہے۔ کہ ایام حیض کے پیشتر اور بعد کے دن عورت کی زندگی میں سب سے زیادہ پھلدارا ہوتے ہیں۔
تو بھی مذہب حمالک میں شاید مصنوعی اور خلعت فطرت طرز معاشرت کے باعث ان ایام میں مستورات زیادہ تر کچھ سستی اور بے چینی محسوس کرتی ہیں۔ اگر بیچ بیچ میں درد کی شکایت ہو تو ضرور جسمانی صحت یا مقامی اعضاء میں کوئی خلل ہوگا۔ نہ ایسا نہ ہوگا چاہئے۔

گیارہ سے پندرہ سال کی عمر میں جب عورت سن بلوغت کو پہنچتی ہے۔ تو اُس کو معمولی حیض شروع ہو جانا ہے۔ اور وہ حاملہ ہونے کے قابل ہو جاتی ہے۔ لیکن اُس کے یہ معنی نہیں کہ اب اس کی ساخت مکمل ہو گئی ہے۔ اس استخوانی سلفیڈ یعنی پلوں کی بنیاد اس وقت سے قریب آٹھ یا دس سال بعد تک اس لائق نہیں ہوتی۔ اور اس صورت کو نہیں پہنچتی۔ کہ بیچے کا سر باسانی اس میں سے گزر سکے۔ نہ ہی تیس سال کی عمر تک طبیعت پورا قرار پاتی اور اپنے اصلی پیمانے تک پہنچتی ہے۔

ایسا بھی ممکن ہے کہ بیس یا تیس سال کی عمر تک حیض شروع نہ ہو۔ اور صحت میں کوئی بد شایع بھی ظاہر

نہ ہوں۔ برعکس اس کے دیر میں حیض شروع ہونے میں ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ جو جسمانی اور اعصابی بوجھ حیض کے شروع ہونے سے بچکے پر پڑتا ہے۔ وہ رُک رہتا ہے۔ اور بچے بے روک لوگ اپنے پورے قد اور صحت کو حاصل کر سکتے ہیں۔

ہندوستان میں لڑکیوں کو چھوٹی ہی عمر میں حیض شروع ہو جانے کی باعث یہ ہے کہ وہ جسمانی اور فہمی طور پر ہر وقت عادات خلاف فطرت۔ مضر خیالات اور کیف ہوا سے گھری رہتی ہیں۔ اُس وقت سے کہ بچہ کو طاقت گویائی نصیب ہوئی۔ اس کی توجہ بار بار معاملات تذکیر و تانیث کی طرف رجوع کی جاتی ہے۔ نہ صرف یہی بلکہ بعض مرتبہ اُن اعضا و خواص پر دست برداری بھی کی جاتی ہے۔

یورپ کی لڑکیوں پر ناول اور یہ اشاعتی تصانیف کا مطالعہ بھی اثر پیدا کرتا ہے۔ جب تک لڑکیاں پتیلیاں رہ سکیں اتنا ہی بہتر ہے۔

یہ بخوبی پہچانا جا سکتا ہے۔ کہ جسم کی ساخت کے مکمل ہو جانے سے پیشتر بیاہ کرنے اور بچے جنم سے ضرور جسم کو ضرر پہنچتا ہے۔ اور عموماً یہی نتیجہ ہوا کرتا ہے۔ کہ بچے نہایت کمزور اور مرلیش ہوئے رہیں۔ شمار کرنے سے معلوم ہوا ہے۔ کہ ایسی کم سن ماؤں اور اُن کے بچوں کی عمریں بہت مختصر جاتی ہیں۔ اور ایک ایسے خلافِ قدرت قاعدے کے باعث

اُن کی صحت بالکل ناقص ہو جاتی ہے ۛ
 بلا تکلیف ہونے کے سوا حیض کو ہر اٹھائیسویں
 روز یا کسی اور مقررہ روز پر آنا چاہئے۔ اور صرف تین
 یا چار روز تک جاری رہنا چاہئے۔ شخصی طور پر سب
 میں کچھ نہ کچھ فرق ہوتا ہے۔ پس سب کے
 واسطے کوئی ایک خاص قاعدہ اس کے بارے میں بیان
 نہیں کیا جاسکتا ۛ

تمام زائل شدہ خون کی مقدار دو سے تین چھٹانک
 سے زیادہ نہ ہونی چاہئے۔ زیادہ خون کا جانا یا حیض
 کا دیر تک جاری رہنا شاذ و نادر ہی مفید ثابت ہوگا
 عموماً نقصان دہ ہی ہوتا ہے۔ وحشی قوموں میں اطمینان
 کے ساتھ زندگی بسر کرتے ہوئے ایسی حالت میں مستورات
 کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں کرتیں اور اکثر چند ایک
 گھنٹوں ہی میں فارغ ہو جاتی ہیں ۛ

خون گاڑھا اور رنگت میں تیز سُرخ ہونا چاہئے۔
 لیکن اس میں خے ہوئے پچھوٹے اور پٹھکیاں نہ
 ہوں۔ جن میں خون کی کمی ہو۔ اُن میں خون پتلا
 اور ہلکے سُرخ رنگ کا ہوگا یا کثرت سے آئیگا۔ اور
 تیز سُرخ رنگ کا ہوگا ۛ

ان ایام میں تمام اعصاب زیادہ متحرک ہو جاتے
 ہیں۔ اور وہ عورتیں جو عادتاً اپنے آپ کو ضبط نہیں
 کرتیں۔ اس وقت بے قابو اور اپنے سے باہر ہو کر
 خود تکلیف اُٹھاتیں۔ اور اوردوں کے واسطے بد مزگی کا

باعث ہوتی ہیں۔ حیض سے ایک یا دو روز پہلے اور خاص کر ان ایام میں رحم معمول سے زیادہ بھاری ہو جاتا اور سوج جاتا ہے۔ اس لئے اس موقع پر زیادہ اندیشہ ہے۔ کہ اگر صحت کی حفاظت نہ کی جاوے۔ تو رحم ہمیشہ کے واسطے روگی ہو جاوے۔ یا اپنی اصلی جگہ سے سرک جاوے۔

پس تمام عملی ورزشوں یعنی رقص۔ سواری۔ تنگ چارہ وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اور اس موقع پر قبض کی شکایت مطلقاً ہونے نہ دینی چاہئے۔ خواہ قبض نہ بھی ہو۔ تو بھی اگر یہ دستور بنا لیا جاوے کہ مہینے میں ایک مرتبہ ایام حیض کے شروع ہونے کے موقع پر کوئی جلاب یعنی کسی قسم کے نمک یا سٹریٹ آف سنگنیشیا کا استعمال کیا جاوے تو بہت مفید ثابت ہوگا لیکن جب معمولی صحت کی حالت میں ان باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ تو گرم ممالک کی ضرور رساں آب و ہوا میں تو ان کا لحاظ رکھنا ایک لازمی امر ہے۔

اس وقت سردی۔ زکام سے بچنا اور ٹھنڈے شریت اور منشی اشیاء سے پرہیز کرنا از حد ضرور ہے۔ گرم پانی کے غسل کا ناغہ نہ کرنا چاہئے۔ حقیقتاً وہ اور دقتوں سے بڑھ کر خاص اس وقت مفید ہے۔ کیونکہ اس سے صفائی ہوتی اور جسم کے اندرونی اعضاؤں کی سوچ کو آرام ملتا ہے۔ اگر پندرہ سے غسل سے تھکان معلوم ہو تو

گرم اسفنج کا غسل ہی کافی ہے۔ اگر بیل دس ہیں بلوچہ اور بے چینی معلوم ہو تو ایک گھنٹے کے بجائے دو گھنٹے تک آرام کرنا چاہئے۔ لیکن ورزش ضروری اور مفید ہے گو اس میں احتیاط لازم ہے ۛ

آیام حیض میں ہر قسم کے جوش اور گھبراہٹ سے کنارہ کشی کرنی چاہئے۔ اور مزاج کو خوب قابو میں رکھنا چاہئے ۛ

ان تمام احتیاطوں کو مد نظر رکھ کر اور ان پر عمل کرتے ہوئے عورت کو نہ چاہئے کہ سست ہو کر بیٹھیا لیٹ رہے۔ دماغ اور صحت کے واسطے بہت سا کام اور شغل نہایت فائدہ مند ہے۔ خاص ان دنوں میں کوئی دوا پینے کی حاجت نہیں۔ تکلیف کے بغیر یہ دن گزارنے کا صرف ایک آسان علاج ہے۔ کہ عورت کھلی ہوا میں رہے۔ بہت سی ورزشیں کرے۔ اور اپنے طرز معاشرت کو ایسے طور پر مقرر کرے۔ کہ ہر قسم کی تکان اور مشقت سے محفوظ رہے۔ اس میں بھی اور حالتوں کی مانند دماغ اور قوت مرضی بدن پر بہت سا اثر پہنچا سکنے کی قوت رکھتے ہیں ۛ

باب دوم

بے قاعدہ حیض

بیقاعدہ حیض - کثرت حیض - رکاوٹ حیض
کی تکلیف دہ حیض - اختتام حیض -

افسوس ہے کہ حیض ہمیشہ باقاعدہ نہیں ہوتا۔ بیویوں کی مانند جسم کے اس کام پر بھی موسم - مقام اور موقع کا بہت اثر پڑتا ہے۔ پس ہندوستان میں اکثر دیکھا جاتا ہے کہ جسمانی کمزوری - بدہضمی اور اعصابی نا طاقتی کے باعث حیض بے قاعدہ آنے لگتا۔ اور اس کے اندازے اور صورت میں بھی فرق پیدا ہو جاتا ہے۔

بے قاعدہ حیض

ہندوستان میں پہنچ کر پہلے پہل اگر نئی آب و ہوا کے سبب بے قاعدگی ہو جاوے۔ یا کپڑے آنے بالکل ہی بند ہو جاویں۔ تو تعجب کی بات نہیں۔ عموماً چند ماہ کے اندر حیض پھر شروع ہو کر آہستہ آہستہ باقاعدہ آنے لگتا ہے۔ اور اس سے کوئی بد نتائج پیدا نہیں

ہوتے۔ اگر ایسی بے قاعدگی کے باعث درد سر یا کوئی تکلیف پیدا نہ ہو۔ تو علاج کی چندان ضرورت نہیں۔ تازہ ہوا اور صحت بخش مکان میں رہ کر بغیر چھڑ بچھاڑ کے (اور یہی بہتر بھی ہے) سب کچھ درست ہو جائیگا۔ لیکن اگر ہر ماہ خون کی مقدار میں اختلاف پایا جاوے مثلاً ایک مرتبہ حیض صرف ایک دن رہے۔ اور دوسری بار پورا ہفتہ یا یکا یک شروع ہو جبکہ ابھی اس کا مقررہ وقت نہ ہوا ہو۔ یا ذرا سی محنت سے شروع ہو جاوے تو ضرور فکر کرنا چاہئے۔

جب اس کے ساتھ ہی درد محسوس ہو اور سارے جسم میں رتج کی درد کا بھی دورہ ہو۔ اور کچھ سہیہ سی رطوبت بھی خارج ہوتی ہو تو ایسی حالت میں مطلقاً غفلت کرنی نہ چاہئے۔

ایام حیض میں بہت دفعہ بے پردائی کرنے یا سردی لگ جانے سے عورتیں ان تکلیفات میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ لیکن اکثر جسمانی کمزوری بہت چمکے جتنے اور مناسب سے زیادہ رفاقت کرنے سے بھی یہ مصیبتیں پیش آتی ہیں۔

علاج۔ ایسی تمام بیماریوں میں سب سے پہلی اور ضروری بات یہ ہے۔ کہ بدن کی طاقت کو عمدہ اور زود ہضم غذاؤں۔ ہلکی ورزشوں اور تازہ ہوا سے بحال کیا اور قائم کر لیا جاوے۔ عموماً مقویات فائدہ بخش ہوتی ہیں۔ خاص کر جب خون کی کمی ہو۔ اور معمولی

صحت بھی اچھی نہ ہو تو مقویات نہایت مفید ہیں۔ سب سے بہتر وہ ہیں جن کے مرکبات میں آئرن اور آرسنک اور آئرن و سفوف کونائین سٹرائٹ شامل ہوں۔ جو لوگ لمبیریا والے اضلاع میں رہتے ہوں۔ اُن کے لئے یہ نسخہ نہایت فائدہ بخش ہوگا۔ ۳۔ سے ۵ گرین تک پانی میں ملا کر پینا چاہئے۔ اگر ان ایام میں درد کی شدت ہو اور ایک سفید یا زرد رنگ کی رطوبت بھی خارج ہوتی ہو تو گرم پانی کی پچکاری (آدھ سیر پانی اور ایک ڈرام ٹنگچر آلو ڈائن کی مناسبت سے) کرینے سے بہت آرام ملتا ہے۔ ایسی پچکاری یا ڈوش کا سب سے بہترین طریقہ ذیل میں مذکور ہے +

اول تو ایک انامیل یا شیشے کا باسن ہو۔ جس کے پیندے میں سوراخ ہو اور اُس کے ساتھ ایک دو گز لمبی ربڑ کی ٹالی لگی ہو۔ اس باسن میں کم از کم دو یا اڑھائی سیر پانی کی سمائی ہوئی چاہئے۔ اور اس میں ضرور کوئی ذریعہ ہو۔ جس کے ساتھ وہ دیوار پر لٹکایا جاسکے۔ ربڑ کی تھیلیاں جو ڈوش کے واسطے برقی جاتی ہیں۔ اچھی نہیں ہوتی۔ اس لئے کہ ان کو صاف رکھنا مشکل ہے۔ کسی معتبر دوا فروش سے شیشے کی پچکاری Nozzie خرید لینی چاہئے اور ہر دفعہ استعمال کرنے سے پیشتر پانچ منٹ تک پانی میں اُبال لینی چاہئے۔ ایسے ہی استعمال کا پانی بھی خوب اُبال کر مرضی کے مطابق کھنڈا کرنا چاہئے۔ بغیر جوش دے

پانی کو ہرگز نہ استعمال کریں۔ پانی اور لوشن کو باسن میں
بھر کر ربڑ کی نالی کے دوسرے سرے پر پچکار سی
لگائیں۔ اور باسن کو دو یا تین فٹ کی اونچائی پر
کسی کیل کے ساتھ دیوار پر لٹکا دیں۔ پھر سب
سامان استعمال کے لئے تیار ہے۔

یہ یاد رہے کہ دوش یعنی پچکاری کے پانی کو محض
گرم ہی کر لینے سے اس کے اجرام مر نہیں جاتے۔
صرف ایک ہی طریقہ ہے۔ جس سے پانی پاک اور
صاف ہو سکتا ہے۔ یعنی عرصے تک جوش دیتے جاتے
سے پانی کو جوش دے کر کسی صاف برتن میں ممل
یا تولیہ کی دو تین تہوں سے ڈھانک کر علیحدہ رکھ
دینا چاہیے۔ تاکہ گرد اور غبار سے محفوظ رہے۔
نہ ہی صرف دوائیوں کے ملا لینے سے یہ ضرر پہنچانے
والے جرم ضائع کئے جاسکتے ہیں۔ اگر بہت حفاظت نہ
کی جاوے تو ان نرم حصوں پر زہریلے اجرام بہت جلد
تاثیر کر لیتے ہیں۔ اور مریض فائدہ کی بجائے نقصان اٹھاتا
ہے۔ لیٹ کر اور کمر تک موم جامہ بستر پر پچھا کر اور
پائٹانہ کے نیچے ناند یا ٹب رکھوا کر پچکاری یعنی چاہئے
آہستہ سے پچکاری کا سرا صرف دو انچ تک اندر داخل
کیا جاوے اور زیادہ تر پیچھے کو رخ ہو۔

اگر ان تمام کوششوں سے کچھ فائدہ نہ ہو اور حیض
بقاعدہ جاری نہ ہو اور دوسرے نشانات بھی کم نہ ہوں
تو جس قدر جلدی ممکن ہو ڈاکٹری علاج کرنا چاہئے۔

کثرت حیض

ابام حیض میں حد سے بڑھ کر خون جانے کو کثرت حیض کہتے ہیں۔ عموماً اس کا تعلق وقت کی بے قاعدگی کے ساتھ ہوتا ہے۔ لیکن جن عورتوں میں خون کی زیادتی ہو۔ اُن کے واسطے ماہ میں ایک مرتبہ خون کا کثرت سے جانا مفید اور باعث آرام ہوتا ہے۔ جن صورتوں میں معمولی صحت اچھی رہتی ہے۔ اور حیض کے اختتام پر کوئی کمزوری محسوس نہیں ہوتی۔ اندیشہ نہ کرنا چاہئے۔ کیونکہ کم وبیشی کا ہر ایک شخص اپنی اپنی حالت کے مطابق جدا جدا اندازہ لگا سکتا ہے۔

لیکن ہندوستان میں عموماً ان عورتوں میں یہ حالت پائی جاتی ہے۔ جو آب و ہوا کے باعث کمزور ہوں۔ یا انہیں کوئی اندرونی بیماری ہو۔ مثلاً رحم کا گرنا۔ یا سوج جانا وغیرہ۔ زچہ خانہ میں لا پرواہی اور نادانی اور حمل گر جانے پر بے پرواہی کرنے اور مناسب احتیاط نہ کرنے سے بھی یہ نتیجہ پیدا ہوتا ہے۔ اعضاء کو پھیڑتے رہنے۔ اور بیماری میں علاج معالجہ نہ کرنے اور حمل باز رکھنے کی نامناسب اور بیجا کوشش کرنے اور نالائق ذریعے استعمال کرنے سے بھی یہی تحلیل پیش آتی ہے۔ کمزور اور مریض عورتوں کو بعض دفعہ صرف خون ہی کثرت سے نہیں آتا۔ بلکہ سخت درد کے ساتھ بڑے بڑے چھوٹے بھی خارج ہوتے

نہیں :-

علاج - یہ حالت نہایت فکر کے لائق ہے۔ اول بات تو یہ ہے کہ بستر میں لیٹ کر آرام کیا جاوے۔ خان کی کثرت کو روکنے کے واسطے توبہ برت کے پانی میں جگہ کر سرد کر لے جاویں۔ اور بخور کرتے بہ نہ شکم اور زانوں پر متواتر رکھتے جاوے اور جب سر اور کندھوں کو شکم سے قدرے نیچا رکھیں۔ بہتر یہ ہے کہ چارپائی کا پائیانہ سرانے سے ایک فٹ اونچا کر دیا جاوے۔ اور مریض کو پشت کے بل لٹایا جاوے اور جب تک آرام نہ ہو اسی کرویٹ پر رکھا جاوے۔ ہلکی غذا جینی چاہیے۔ اور جو خوراک کھاٹی یا پنی جاوے۔ سرد یا شیر گرم ہی ہو۔ تمام منشی اشیاء سے پرہیز کرنا لازمی امر ہے۔ اگر قبض کی شکایت ہو تو صابون اور پانی کی بھکاری enema دیں۔ یا غوطا سا انڈ کا تیل پلانا چاہئے۔ تازہ ہوا اور روشنی کو کمرے میں کثرت سے آنے دیں اور اگر معالج نہ مل سکے تو غوطے سے پانی میں تار لکڑی ایکسٹریکٹ آف ارگٹ ایک چلٹے کا ٹچہ بھر چار گھنٹہ بعد پلاتے جاویں :-

کثرت حیض کے ہر دورے کے درمیانی وقفے میں جسمی نا طاقتی کا پورا علاج کرنا اور زور حاصل کرنا چاہئے بہت سی ہلکی جسمانی ورزش کھلی اور تازہ ہوا طاقت بخش غذا اور بہت سا دود۔ کم از کم دو سیر روزانہ صحت کو اور جسم کی طاقت کو قائم کرنے کے لئے نہایت مفید

ثابت ہوگا *

اعضائے خاص کو کامل آرام کی حاجت ہوگی۔ پس کچھ مہینوں تک خاوند اور پیوی کو علیحدہ کمروں میں سونا چاہئے۔ حیض کے شروع ہونے سے چوبیس گھنٹے پیشتر تمام کاروبار چھوڑ دینے چاہئیں۔ اور جلاب پینا چاہئے۔ بیج بیج میں اشتاء بڑھانے کے لئے آرٹن مقویات۔ کچھ پورٹ وائٹن یا برگنڈی وائٹن کا استعمال کرنا چاہئے *

اگر لو کو ریاضی ایک سفید سی رطوبت خارج ہوتی ہو۔ یا پیل وس میں بوجھ سا اور درد محسوس ہوتی ہو۔ تو کثرت حیض کے وقفے میں گرم پانی کی ہسکاری دسنا بہت ڈیڑھ سہر پانی میں ایک چاء کا کچھ بھر بھٹکری (دو مرتبہ روز استعمال کرنی چاہئے۔ لیکن ایسی صورتوں میں جیسی جلدی ممکن ہو کسی تجربہ کار طبیب سے مشورہ لینا چاہئے۔ اکثر صرف ہلکے سے جراحی عمل ہی سے یہ حالت صحیح کی جاسکتی ہے *

حیض کا رُک جانا

یہ حالت کبھی یکایک اور کبھی آہستہ آہستہ نمودار ہوتی ہے *

اول صورت کے وقوع میں آنے سے تو ظاہر ہوتا ہے۔ کہ جسمانی کمزوری یا کوئی سخت بیماری یا اختتام حیض کا آغاز ہوگا۔ حیض کا رُکے رہنا۔ یا آئے آئے

ایک نخت بند ہو جانا عموماً سردی لگ جائے۔ یا بلیریا یعنی موسمی بخار گے آ جانے۔ یا اچانک دل کو صدمہ پہنچنے کے باعث ہوتا ہے۔ ہر نوجوان بیوی کو اس امر کا پورا اور کامل یقین ہونا چاہئے۔ کہ وہ حاملہ نہیں۔ پھر وہ بلا تامل حیض کے لانے کی کوشش کر سکتی ہے۔

مستورات ہند تازہ ہوا اور ورزش سے محروم رہنے کے باعث کمی خون کے مرض اور حیض کی بھی کمی کا شکار بنی رہتی ہیں۔ بہت مرتبہ عورتیں ویسی دوائی کو بلاتی ہیں۔ اور وہ کچھ ایسے گندی اور زہریلی ادویات اُن کے جسم کے اندر داخل کرتی ہیں۔ کہ اُن سے نہایت نقصان دہ نتائج پیدا ہو جاتے ہیں (جمناسٹک) جسمانی ورزش اور سانس لینے کی ورزشی مشق سے صحت کو بے انتہا فائدہ پہنچتا ہے۔ اس سے اور بہت سی زود ہضم۔ عمدہ غذا سے بہترین اور کوئی علاج نہیں۔ جب مریض کے رہنے سہنے کی جگہ صحت بخش نہیں۔ تو ادویات بیکار بلکہ مضر ہیں۔

غرضیکہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے کوئی دوا یعنی نہ چاہئے۔ اگر معلوم ہو کہ سرد پانی کے غسل یا سردی لگ جانے سے یہ نقص پیدا ہوا ہے۔ تو کم از کم آدھ گھنٹے تک نہایت گرم پانی کے ٹب میں بیٹھنا چاہئے۔ پانی کمر تک پہنچے اور اُدپر کا دھڑ گرم کمر کے ساتھ ڈھنپا رہے۔ اور پیٹ پر رانی کا

پلینٹر لگاتے رہیں۔ یہ بہت آسان اور مفید معالجہ ہیں اور عموماً مؤثر ہوتے ہیں۔ گرم پانی کی پچکاری Enema خون حیض کے دورے کو شروع کرنے میں بہت مدد دیتی ہے۔ کمزور عورتوں کے واسطے طاقت بخش اور ہلکی غذا اور دود۔ بہت سی مقدار میں۔ اور کھلی ہوا میں درزشی کھیں اور جہاں تک ہو سکے سواری وغیرہ نہایت ہی ضروری ہیں۔ آہرن اور آرسنک کے مقویات یا بلاڈ کی گوبیاں کئی مہینوں تک لگاتار استعمال کرنی چاہئیں اور ہوا کی تبدیلی کے واسطے پہاڑ پر یا سمندر کے کنارے کچھ عرصے تک جا کر رائلش اختیار کرنی چاہئے ۛ

تکلیف وہ حیض

جب کسی عورت کو ایام حیض میں شدت کا درد ستادے۔ تو ظاہر ہے کہ اعضائے خاص میں کوئی خلل ہوگا۔ بعض مرتبہ صرف نتج کی درد رحم کے اعصابوں میں یہ حالت پیدا کر دیتی ہے۔ اس کا ہونا یا نہ ہونا خون حیض کی مقدار پر منحصر نہیں ہوتا۔ کیونکہ یہ کثرت حیض اور کمی حیض دونوں صورتوں میں پایا جاتا ہے۔ اور بعض مرتبہ جب جھلی کے چھچھڑے جسم سے خارج ہوتے ہوں۔ تو عورتوں پر درد کی شدت سے جان سنی کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ اگر ایسی سخت درد کے ساتھ تھے اور بیہوشی بھی واقع ہو۔ اور اگر ذرا بھی درد محسوس ہو تو وقفے میں بدھننی اور نزلے کا علاج

کرنا نہانت ضروری ہے ۛ

علاج - رسی اٹا میں جب درد کی شدت ہو۔ پیٹ پر رائی کا پلستر یا گرم گرم بینک دینا چاہئے۔ پینے کے واسطے حلت گرم چاء۔ لیوں کا گرم شربت۔ یا ادراک کے ست کا شربت نہایت مفید ثابت ہوگا۔ برانڈی یا اور منشی چیزوں کا کبھی استعمال کرنا نہ چاہئے کیونکہ وہ محض درد کو بڑھاتے اور سوجن کو زیادہ کرتے ہیں ۛ دن میں دو یا تین بار اٹھی پائیرین دس دس گرمین کھانے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس دو کو بہت گرم چاء یا قہوے کے ساتھ پینا چاہئے۔ بعض مرتبہ درد اس کے استعمال کے ساتھ ایک دم ہی جاتا رہتا ہے ۛ

جب حیض شدت درد سے شروع ہوتا ہو۔ تو دو تین رات پیشتر سے روزانہ غسل کرنا چاہئے۔ پانی کو جہاں تک سہہ سکیں گرم رکھیں۔ گرمی کا اندازہ پیمانی سے کر لیا جاسکتا ہے ۛ جو کہ ۱۱۷ درجے سے ۱۲۰ درجے تک ہونا ضروری ہے۔ پانی کمر تک پہنچنا چاہئے۔ پانی کی حرارت کو پندرہ یا بیس منٹ تک کسی کیتلی میں سے کھولتے ہوئے پانی کو متواتر ڈالتے رہنے سے قائم رکھا جاسکتا ہے ۛ

ایسی حالتوں میں کمر کو سہارا دے کر پلنگ پر لیٹنا سب سے زیادہ آرام دہ ہے۔ لیکن جب درد بے انتہا ہو اور گاہے گاہے اُس کا دورہ ہوتا ہو۔ لیٹ رہنا

ناممکن ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں توجہ اور طرف لگانے کی خاطر اٹھ کر پھرنا ہی فائدہ بخش ہوگا *
 باجھاری ایام میں اور اُن کے شروع ہونے سے پیشتر جلابہ لینے اور پچکاری Enema کرنا از حد مفید ہے *
 کانسداد یا بندش نمک کی ایک ادس یا کاسکارہ سٹراڈا دھریٹا کی ایک گولی کا روزانہ صبح کے وقت استعمال رکھنا چاہئے *

بعض دفعہ نزلہ اور رشح کی دریں مضبوط اور توانا لڑکیوں کو بہت ہوا کرتی ہیں۔ ان صورتوں میں شکم کے پیچے کے حصے پر ٹھنڈے برف کے پانی میں کپڑے بھگو کر رکھنے سے جلد فائدہ ہو جاتا ہے۔ یا ربڑ کی تھیلیوں میں برف بھر کر رکھی جاتی ہے *

اگر حیض رُک کر آوے یا مقدار میں کم ہو۔ تو روزانہ ان ایام میں اور اس سے پہلے بھی کوناٹین کی تین گرین تین مرتبہ روزہ کھائی چاہئیں۔ اس سے درد میں اتفاق ہوتا ہے۔ اور رحم کو سکڑنے سے جس کے باعث درد ہوتا ہے باز رکھتی ہے۔ بعض دفعہ اعضائے خارجہ پر ہلکے سے عمل جراحی سے سخت سے سخت درد کے ساتھ حیض آنے کی صورتوں میں کلیہ آرام ہو جاتا ہے *

درد کی ایک صورت کا تعلق انڈا دان کے ساتھ بھی ہے۔ یہ دروحیض کے شروع ہونے سے پیشتر

ہی محسوس ہونے لگتا ہے۔ درد کا رُخ جاہنگوں سے رانوں کو یا کمر کی طرف ہوتا ہے۔ متلی اور سر درد کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ اور پیشاب کرتے ہوئے درد بھی معلوم ہوتا ہے۔ یہ ممکن ہے کہ سر درد اور ایک یا دو نو زانوں میں سارا ماہ درد ہوتا رہے۔

کبھی کبھی تندرست اور توانا لڑکیوں کو سن بلوغ کے بعد سے ہمیشہ ہی شکایت رہتی ہے۔ یا اگر کمزور عورت کو بچہ جنمے میں زیادہ تکلیف پیش آئی ہو تو بھی ہر وقت اسی مصیبت کا سامنا رہتا ہے۔ تاہم ب سے زیادہ اس کا باعث زہریلے اجرام کا جسم میں دخل یا لینا۔ اور حمل کو باز رکھنے کے واسطے ذریعے استعمال کرنا۔ خاص کر نامکمل صحبت کرنے سے یہ تکلیف پیش آتی ہے۔ ملک جرمنی کے حکما بیان کرتے ہیں کہ ایسے نامکمل زنا شوئی کے رشتے کے باعث تمام اعضاء قدرتی طور پر اپنا حصہ نہیں پاتے۔ پس اُن کی ضروریات پوری نہیں ہوتیں اور وہ سیر نہیں ہوتے۔ نہ ہی ان کے اعصابی جوش اور تحریک کو امن حاصل ہوتا ہے۔ پس اس دھماکے سے وہ اعضاء خود تکلیف زدہ ہوتے اور اُن کے باعث سارا جسم دکھ اُٹھاتا ہے۔ رحم کی ایسی بیماریوں کے ساتھ اعصابی کمزوریاں اور بے خوابی بھی ستاتی ہیں۔ اور بعض مرتبہ اعصابی کمزوری اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ اگر علاج نہ کیا جاوے۔ تو عورت دائم المریض ہو جاتی ہے۔ بیماری کی

اس حالت کو Neurasthenia کا نام دیا گیا ہے۔ ان
 تکلیفات سے نجات پانے کے لئے سب سے اول شرط یہ
 ہے کہ اس کی تمام وجوہات کو یکطرفہ کیا جاوے۔ جب تک کچھ
 آرام اور صحت حاصل نہ ہو۔ اعضائے خاص پر کوئی بار نہ
 ڈالنا چاہئے۔ اور ان اُن کو کمال آرام دینا چاہئے۔
 آلو ڈین کی گرم پھکاری Douche اور انڈا دان
 کے اوپر اپنے کے پیسٹر لگانے سے تسکین ہوتی ہے۔
 بہتر یہ ہے کہ مریضہ دو تین روز تک چپ چاپ بستر میں
 رہے۔ ابلی کا ٹاپ کوئی ڈیڑھ اینچ مربع کے قریب
 ہو۔ اور وہ دو لو جگہوں کے بیچوں بیچ سے قدرے اوپر
 لگایا جاوے۔ لیٹ کر صبح جگہ لگانے میں سہولت ہوگی۔
 جب درد شدت کا ہو۔ تو ماہواری ایام شروع ہوتے
 ہی کلورو ڈائن کی ایک دو خوراکیں استعمال کرنی چاہئیں۔
 مقدار میں تیس بلوند ہو اور پانی میں ملا کر پی جاوے۔
 اگر حقیقتاً کوئی بھی رحم کی بیماری نہ ہو۔ تاہم
 داغ اور قوت مرضی کا اثر ماہواری ایام پر بہت پڑتا
 ہے۔ ہمیشہ اسی تکلیف کا خیال کرتے رہنا۔ اور
 اس کا فکر کرتے رہنا اس دکھ کو بڑھانے کا طریقہ
 ہے۔ کھلی اور تازہ ہوا میں بہت سی ورزش کرنا
 اور دن بھر کام کاج میں دل بہلانے اور لگائے
 رکھنا حیض کی درد سے نجات پانے اور اُس کو دور
 رکھنے کے عمدہ ذریعے ہیں۔

موقوف ہو جانا حیض کا

عورت کی زندگی میں پینتالیس یا پچاس سال کی عمر میں ایک خاص تبدیلی وقوع میں آتی ہے۔ یعنی یہ کہ اُس وقت اُس کو ایام ماہواری آنے بالکل موقوف ہو جاتے ہیں۔ مہذب ممالک میں اختتام حیض زیادہ عرصے تک ملتوی رہتا ہے۔ اور سرد ملکوں میں تو شروع بھی دیر سے ہوتا اور موقوف بھی ویسے ہی دیر ہی سے ہوتا ہے۔ اس عمر میں آکر رحم اور انڈا دان سکڑ جاتے اور اپنے افعال کو جاری رکھنے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔ ان تغیرات کے ساتھ کئی ایک قسم کی بیماریاں انسان کو گھیر لیتی ہیں۔ جن کو اختتام حیض کا ایک ضروری حصہ سمجھا جاتا ہے۔

لیکن اگر زندگی میں صحت اور تندرستی شامل حال رہی ہوں۔ اور تمام اعضاؤں نے بے روک اور مناسب طور پر اپنی نسل بڑھانے کے فرائض کو پورا کیا ہو تو حالت مادری سے اس حالت میں گزر جانے پر بہت کم تکلیفات پیش آتی چاہئیں۔

قوم یہود کی مستورات بہت جلد ماہواری ایام سے خلاصی پا لیتی ہیں۔ اور ان کو اس کے موقوف ہو جانے پر بہت تکلیف بھی نہیں ہوتی۔ اس میں کچھ شک نہیں رہتا۔ جبکہ ہم دیکھتے ہیں۔ کہ شرعاً ان کو ایام جس میں اور کم از کم اس کے دو سال بعد کامل

جسمانی آرام دیا جاتا ہے۔ یہی باعث ہے کہ وہ بہت سے پتوں کی مائیں بغیر وقت کے اور خوشی کے ساتھ بن سکتی ہیں *

عموماً ان امراض کی جن کا حیض کے موقوف ہو جانے سے تعلق سمجھا جاتا ہے۔ ایک لمبی فرست تیار ہو سکتی ہے *

اعصابی تکلیفات کا سب سے زیادہ زور ہوتا ہے۔ اور خون کے دورے میں خلل واقع ہونے کے باعث سر چکراتا اور دل دھڑکنے لگتا ہے۔ ماہواری ایام میں بے قاعدگی اور مقدار میں کمی ہونے لگتی ہے۔ اور کبھی کبھی کثرت حیض کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ اعضائے خاص کے سکر جانے کے باعث کبھی انٹریوں اور پشت میں درد بھی محسوس ہوتا ہے *

گرم گرم بیچکاریوں Douche اور روزانہ گرم پانی کے غسل سے اس سوچ کو بہت آرام ہوتا ہے۔ جلاب بھی مفید ہیں۔ کاربید یا روٹل نمک ہر دوسرے روز صبح اٹھنے پر گرم پانی میں ملا کر پینے چاہئیں۔ اگر پینہ بہت آتا ہو۔ تو اور ادویات سے اس کا بھی علاج ہو سکتا ہے *

بے خوابی اور اعصابی آثار رفع کرنے کے لئے دس گرین برومائیڈ آف امونیم اور دس قطرے ٹینکچر آف پلاٹونا ایک اولس پانی میں ملا کر پینا نہایت مفید ہے۔ منشیات مطلقاً استعمال نہ کرنی چاہئیں۔ اس لئے کہ ان سے اعضا

دب جاتے ہیں۔ جس کے باعث اور باقی بُرے نتیجے بھی پیدا ہونے لگ جاتے ہیں۔ اس موقع پر عورت کے سر سے تمام دماغی اور جسمی بار علیحدہ کر لینے چاہئیں۔ اس کو چاہئے کہ نہایت اعتدال اور صبر کے ساتھ تقاضائے قدرت سے یہی امید اور بھروسہ رکھے کہ وہ اُس کے تمام جسمانی افعال کو جب ان میں کوئی دست اندازی نہیں کی گئی۔ بغیر دکھ درد کے پورا کرنے کے قابل ہے۔ طبیب سے مشورہ کئے بغیر اس حالت میں کوئی دوا استعمال کرنی نہ چاہئے

باب سوئم مستورات میں بعض عام بیماریاں اور اُن کے علاج

سفید یا زرد رطوبت۔ رحم میں سوزش اور خراش۔ رحم کا اپنی جگہ سے سرک جانا۔ اندام نہانی میں ٹھنکلی۔ امراضِ مثانہ۔

وی جاڑنا۔ اور رحم کی سطح پر ایک جھلی میں غدد دو ہوا کرتے ہیں۔ جن سے ہمیشہ ایک رطوبت جسم کے ان حصوں کو چکنے۔ اور تندرست رکھنے کی خاطر پیدا

ہوتی رہتی ہے۔ اس کی مقدار صحت میں تھوڑی سی ہوتی ہے۔ لیکن بعض مرتبہ سردی لگ جانے سے یا زہریلے اجرام کے داخل ہو جانے کے باعث۔ یا کسی اور خراش وہ سبب سے سطح کی جھلی سوچ جاتی یا دکھیاری ہو جاتی ہے۔ تو ہو ہو جیسے زکام لگ جانے سے ناک بننے لگتی ہے۔ ویسے ہی اعضائے خاس سے ایک سفید سی رطوبت زیادہ مقدار میں بننے لگ جاتی ہے۔ بعض دفعہ طبعاً حیض سے پیشتر اور ویسے ہی اس کے بعد بھی رطوبت بھی زیادہ مقدار میں خارج ہوتی ہے۔ اور کبھی حیض کے موقوف ہو جانے کے بعد اس کے بجائے یہی رطوبت نائل ہو کر قتی ہے۔

پھر خون کی کمی اور عام طور پر صحت کے نادرست ہونے سے بھی یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ بعض مرتبہ کم سن لڑکیوں اور بچوں میں بھی یہ مرض پایا گیا ہے۔ ان صورتوں میں صرف یہی ضروری ہے۔ کہ معمولی صحت کو ترقی دی جاوے اور اگر کوئی مضر ذاتی عادات ہوں۔ ان سے کنارہ کشی کی جاوے۔ کثرت سے دود کے استعمال۔ ہلکی طاقت بخش غذاؤں مقویات اور تازہ ہوا میں رہنے سے بہت جلد تندرستی حاصل ہو جائیگی۔ تاہم اگر سارا مہینہ کثرت سے رطوبت جاری رہے۔ اور رنگت میں زردی مائل اور بدبودار ہو۔ یا اس میں خون کی آمیزش ہو تو یہ نہایت اندیشے کے لائق بات ہے۔

اس سے ظاہر ہے کہ رحم اور نالیوں میں سوزش یا خراش کی شکایت ہوگی۔ پس اس کی طرف جھٹ پٹ متوجہ ہونا ضروری ہے ۞

بہت سی مائیں بچہ جننے کے بعد خاص کر جبکہ زچگی کی حالت میں دستی سے پچکاری کے ساتھ ادویات ملا کر صفائی سے ان اعضا کو دھویا نہ گیا ہو۔ اسی بیماری میں گرفتار ہو جاتی ہیں ۞

علاج۔ پہلا ضروری امر یہ ہے کہ مریضہ پلنگ پر آرام سے لیٹی رہے۔ اور اُس کا سر پاؤں اور شکم کے نیچے کے حصوں سے بھی نیچا ہی رہے۔ کئی روز تک مریضہ کو بستر سے اٹھنا نہ چاہئے ۞
 ہر قسم کی چیخڑ چھاڑ۔ مثلاً حمل کو قرار پانے سے باز رکھنے کے طریقے وغیرہ سے سخت پرہیز کرنا چاہئے ۞

دو مرتبہ روزانہ گرم پانی کی پچکاری Douche جس میں ڈیڑھ سیر پانی اور دو چائے کے چمچے بھر پھسکڑی کی نسبت ہو۔ یعنی چاہئے ۞

اگر اعضا میں زیادہ خراش اور جھن محسوس ہوتی ہو۔ تو بہتر یہ ہے کہ پچکاری کے پانی میں ایک میز کا چمچ بھر لایسول Lysol یا کرلین Cerolin پھسکڑی کے بجائے ہر تین پاؤ پانی میں ملایا جاوے ۞

خیال رہے کہ قبض نہ ہونے پاوے۔ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو۔ گوشت۔ مچھلی۔ دود کی پڈنگ وغیرہ سب

کچھ ایسی ترکیب سے لپکایا جاوے کہ ہضم کرنے میں دقت نہ ہو۔ اس قسم کی رطوبت کے خارج ہونے کا ہمیشہ کوئی مضر اور غیر معمولی باعث ہوا کرتا ہے۔ پس اس کے شروع ہوتے ہی کسی طبیب سے مشورہ لینا چاہئے؛

رحم میں سوزش اور خراش

اس حالت کے آثار یہ ہیں کہ پلوس میں اور شکم میں درد شروع ہوتا ہے۔ اور دانوں میں سے گزر جاتا ہے اور کبھی شاید مثانہ میں بھی خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ کم دیش خون بھی کثرت سے آتا ہے۔ اگر درد کی شدت ہو تو مریضہ کو اسی دم بستر پر لیٹ کر شکم کے اوپر گرم گرم سینک دینا چاہئے۔ جب تک طبی امداد نہ پہنچے نہایت گرم پانی کی پچکاریاں Douches جن میں تین پاؤ پانی اور ایک چائے کا چمچہ بھر بورا ایک ایسڈ کی مناسبت ہو دینی چاہئیں۔

مریضہ کو اس سے بہت آرام ملتا ہے۔ ایسے یا ایک کی درد اور سوزش عموماً بچہ جننے کے بعد بہت جلد چلنے پھرنے لگ جانے سے شروع ہو جاتی ہے۔ دوسرا سبب نہریئے اجرام کا جسم کے اندر داخل ہو جانا۔ اور تیسرا سبب بچے کو ایام حمل میں ضائع کر دینے کی کوششیں ہیں۔ اگر علاج نہ کیا جاوے۔ تو آثار درد شدید کے کم ہو جانے کے بعد بھی رحم کی حالت میں دائمی سوزش قائم رہ جاتی ہے۔

اس کی یہ حالت ہوگی کہ پلوس میں ہمیشہ بچینی سی محسوس ہوتی رہیگی اور ایسا معلوم ہوگا کہ کوئی بھاری بوجھ اس پر پڑا ہے۔ ساتھ ہی اس کے کثرت سے سفید رطوبت بہتی رہیگی۔ یا ایک سخت بدبودار پانی سا خارج ہوتا رہیگا۔ ممکن ہے کہ ویجائنا کی نالی میں ایک پھوڑا پیدا ہو کر پھوٹ پڑے اور اُس کی پیپ اسی رستے یا معادستقیم کے راستے سے باہر نکلے۔

اس دائم المرضی کی حالت میں ماہواری آیام بھی بالکل بے قاعدہ ہو جاتے ہیں۔ مثلاً کبھی تو خون بہت کم آتا ہے اور کبھی بہت زیادہ۔ اور ممکن ہے کہ سارا مہینہ وقت اور بے وقت نمودار ہوتا رہے؛ معمولی صحت کو اس سے سخت ضرر پہنچتا ہے۔

درد پشت۔ بدہضمی اور اعصابی کمزوریاں سب دل کر ایک نہایت ہی مایوسی کی تصویر کھینچ دیتے ہیں۔ اور ایک ایسی نصف المرضی کی حالت پیدا کر دیتے ہیں کہ عرصے تک بیمار اس سے نجات نہیں پاسکتا؛ علاج۔ اس سوزش کا علاج کرتے ہوئے یہ ضروری

امر ہے کہ وہ تمام اسباب جو ان اعضا سے خاص کو ضرر پہنچاتے ہوں۔ یک طرفہ کٹے جاویں +

بیوی کو بالکل علیحدہ پلنگ پر کچھ ہفتوں یا مہینوں تک سونا چاہئے +

گرم پانی جس میں بحساب تین پاؤ پانی کے ایک چائے کا چیمہ بھر آؤ داؤن ملائی ہو مدد صبح اور شام

بیس منٹ تک پچکاری Douche کے طور پر استعمال کرنا چاہئے۔ دن میں ایک مرتبہ ۱۲۰ درجہ کی حرارت کا غسل کرنا چاہئے۔ تاکہ نیند اچھی طرح آ جاوے عموماً رات ہی کو سونے سے پیشتر نہانا چاہئے۔ کھانی پانیوں کے ست کو گرم گرم پانی میں ملا کر پینے سے پیٹ صاف رکھنا چاہئے اور ہر دوسرے روز پچکاری Enema کا استعمال بلا تاخیر جاری رکھنا چاہئے۔

سوزش اور درد کو کم کرنے میں چھوٹے چھوٹے ڈاٹ یا روٹی کے پھاہے جو گلیسرین کے مرکبات سے تر کئے گئے ہوں نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ لیکن سب عورتیں یہ ڈاٹ درستی سے لگا نہیں سکتیں۔ پس اس صورت میں ترتیب یافتہ دائی سے مدد لینی چاہئے۔

ادویات سے مصفا کی ہوئی روٹی جس کی تہ چارے پانچ انچ مربع ہو۔ ایک ستھری تھالی پر پکھائی جاوے اور اس پر چارے کے ایک یا دو ٹپے خالص گلیسرین ڈالی جاوے۔ پھر چاروں سرے اندر کو تہ کر لئے جاویں۔ اور آہستہ سے اس کو دبایا جاوے۔ یہاں تک کہ وہ تمام کپڑا گلیسرین کے ساتھ تر ہو جاوے بعد اس کے روٹی کے بچوں بیچ ایک صاف ڈورا باندھا جاوے۔ تاکہ ڈاٹ کو باہر کھینچ لینے میں آسانی ہو۔ اندر داخل کمر نے میں اٹھکی سے اس ڈاٹ کو اندام نہانی یعنی دی جائنا کے سرے تک اوپر اور

نیچے کو دینا چاہئے۔ بارہ گھنٹوں تک ڈاٹ اسی جگہ رہے۔ اور پھر ڈوری کے ذریعے کینچ کر نکال لیا جاوے۔ بعد اس کے پچکاری Douche دے کر اور ویسا ہی ڈاٹ چڑھا دیا جاوے۔ گلیسرین کے ڈاٹ چڑھانے سے بہت مرتبہ ایک پانی کی رطوبت کثرت سے خارج ہوتی ہے۔ جس سے سوزش کو بہت آرام ہوتا ہے۔ خالص گلیسرین کے بجائے درد شدید۔ سوزش اور سفید رطوبت کے خارج ہونے کی صورتوں میں بورایک گلیسرین برقی جاسکتی ہے۔

سوزش کو کم کرنے کے واسطے آلہ برقی بھی نہایت مفید ہے۔ لیکن جب تک طیب مشورہ نہ دے اس کا استعمال کرنا مناسب نہیں۔ درنہ فائدے کے بجائے نقصان کا اندیشہ ہے۔ جب رحم میں سوزش ہو۔ تو اُس کی رگوں میں خون کثرت سے بھرا ہوتا ہے اور اُس کا دورہ سست ہونے کے باعث رحم نہایت وزنی ہو جاتا ہے۔ پس سوزش ہونے سے رحم اپنی جگہ سے بھی ڈھلک جاتا ہے۔ یعنی یا تو آگے اور یا نیچے گر پڑتا ہے۔ اس لئے کہ اس کے رباط اس بھاری اور سوہنے ہوئے رحم کو سہارا دے سکنے کے قابل نہیں ہوتے۔ ایسے دوہرے مرض سے بچنے کا صرف یہی طریقہ ہے کہ آرام کیا جاوے۔

جس عورت کو ایسی شکایتیں ہوں۔ اُس کو روزانہ بلا ناغہ کئی گھنٹوں تک منہ کے بل پلنگ پر لیٹ کر

آرام کرنا لازم ہے۔ پشت کے بل لیٹنے سے جھانکنا
ممکن ہو پرہیز کرنا چاہئے۔ اور چار پائی کا پائسانہ سرانے
سے اونچی رہے۔
جب درد جاتا رہے۔ کچھ ورزش کرنی چاہئے۔ تھوڑا
تھوڑا پیدل چلنا یا سوار ہونا بھی مفید ہے۔ لیکن کھڑے
رہنے اور زیادہ مکان سے پرہیز کرنا چاہئے۔
خاص ورزشیں جن کی مشق سے شکم اور پل و س
اور باقی اعضائے خاص زور پکڑتے ہیں۔ بہت مفید
ہیں۔ ان کا ذکر آگے چل کر اس کتاب کے دوسرے
حصے کے آخر میں آئیگا۔

بعض مرتبہ اگر حمل۔ جننے اور زچگی میں پوری
احتیاط برتی جاوے۔ تو ان سب نامی شکایتوں سے
آرام ہو جاتا ہے۔ لیکن ان امور میں جتنی مشورہ لینا
چاہئے۔ ورنہ حمل کے گر جانے کا اندیشہ ہے۔ اس کے
ساتھ اُس کے تمام بُرے نتائج کا بھی ڈر ہے۔

رحم کا اپنی صحیح جگہ سے ٹل جانا

یہ تو ذکر ہو چکا ہے کہ کس طرح ممکن ہے۔ کہ
جب رحم معمول سے زیادہ وزنی ہو جاوے تو وہ
اپنی جگہ سے ٹل کر آگے۔ یا پیچھے یا نیچے ہٹ جا سکتا
ہے۔ ہندوستان کی گرجی کے باعث اور مہملی نا طاقیتی
کے سبب جسم کے تمام رباط اور شکم کے سب پٹھے
ڈھیلے اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ پس نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ

کہ رحم اپنی جگہ پر کھڑا نہیں رہ سکتا۔ کبھی تو وہ جسم سے بالکل باہر نکل آتا ہے۔ یہاں تک کہ باہر نکلنے لگتا ہے۔ ممکن ہے کہ رحم نہایت وزنی ہو جاوے اور بوجھ کے باعث یک بخت باہر نکل آوے۔ بچہ پیدا ہونے پر معمول سے زیادہ اگر مخرج کھل جاوے تو بھی ایسا ہوتا ہے۔ اور جب ماں بہت جلد اٹھ کر چلنے پھرنے لگ جاوے۔ یہاں تک کہ ابھی رحم بھاری اور بڑا ہی ہو۔ تو بھی یہی تکلیف پیش آتی ہے۔

حاصل کے اداس ایام میں کچھ تعجب نہیں کہ رحم کسی قدر باہر کو ٹک جاوے۔ کیونکہ جب تک رحم بچے کے شافے میں ہے۔ وہاں کے دھیلے اور نا طاقت رباط اس وزنی رحم کو پورا سہارا نہیں دے سکتے۔ اس قسم کی شکایت میں سوائے ان سورتوں کے جہاں کثرت سے متلی اور تھے ہوتی ہو۔ کوئی تکلیف پیش نہیں آتی تاہم ضرور اس حالت میں طبی علاج کی حاجت ہے۔ اور پیسری Pessary یعنی کسی مصنوعی سہارے کی ضرورت ہے۔ تاکہ حمل گر نہ جاوے۔

عموماً رحم کے باہر نکل پڑنے پر اور آزار وہ آثار بھی ظہور میں آتے ہیں۔ مثلاً پل دس میں درد اور کشیدہ پن کا محسوس ہونا وغیرہ۔ جو کھڑے رہنے۔ یا چلنے پھرنے سے اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔ بہت مرتبہ نشانہ میں بھی خراش ہوتی اور پیشاب کرنے میں تکلیف ہوتی ہے۔

اس مرض میں اکثر بدہضمی اور سفید رطوبت کے خارج ہونے کی بھی شکایت رہتی ہے۔ اور ممکن ہے کہ اعصابی تکلیفات بھی مریضہ کو سخت ہو سکے اور پریشانی میں ڈال رکھیں۔

علاج :- درد اور باقی تکلیف کے آثار تو لیٹ رہنے سے رفع کئے جا سکتے ہیں۔ تقاضائے قدرت بھی علاج کا خاص جزو اسی کو مانتا ہے۔ کہ چار پائی پیر لیٹ کر چپ چاپ لیٹا جاوے۔ جسم کے نیچے کے حصے کو باقی جسم سے اونچا رکھا جاوے اور اگر ذرا بھی رطوبت خارج ہوتی ہو۔ تو ٹمپسین کا ڈاٹ جتنا بڑا ممکن ہو۔ بنا کر استعمال کیا جاوے۔ تاکہ رحم کے واسطے سہاگے کا کام دیوے۔ روزہ مرہ پیٹ کو صاف رکھنے کے لئے پیچکاری Enema لی جاوے۔ اور رحم کی سوزش وغیرہ سے آرام پانے کے لئے دوسری پیچکاری Douche جس میں آیا ڈائن مٹی ہو استعمال کرنا نایت مفید ہے۔ جب زرد پڑنے سے رحم کسی قدر باہر نکل آوے یا بچہ جننے کے بعد تھوڑے عرصے ہی میں اچانک زچہ چلنے پھرنے لگا دے اور یہی تکلیف درپیش ہو۔ تو مذکورہ بالا علاج پر عمل کرنے سے کلیتہً آرام حاصل ہو جائیگا۔

درد شدید تو عموماً رحم کے اپنی جگہ سے پیچھے جا پڑنے کے باعث ہٹا کرتی ہے۔ یہ وقت حمل گر جانے کے بعد یا زچگی میں لایجواہی کرنے سے یا رحم کی سوزش کا علاج نہ کرنے سے پیدا ہوتی ہے۔ اور اگر عرصے تک

خبر نہ لی جاوے۔ تو اسی غیر جگہ میں رحم کے گرد نئے
رہاٹ اور دیشے پیدا ہو کر اسے وہیں قید کر لیتے ہیں۔
پھر علاج کرنا نہایت مشکل کام ہو جاتا ہے +

ممکن ہے کہ رحم کے پیچھے جا پڑنے سے کوئی تکلیف
پیدا نہ ہو۔ تو بھی نتیجہ اس کا یہ ہے کہ حمل قرار نہیں
پاتا۔ عموماً رحم کی سوزش کے تمام آثار ظہور میں آتے
ہیں۔ مثلاً لمر میں درد۔ حیض کا بے قاعدہ اور کثرت
سے آنا۔ وغیرہ جو مریضہ کو بہت ستاتے ہیں +

وہی مذکورہ بالا علاج اس مرض میں بھی مفید ہے۔
یعنی کئی گھنٹوں تک بیٹ کر آرام کرنا۔ زیادہ تر منہ
کے بل لیٹنا اور جسم کے اندر روٹی اور گلیسرین کے ڈاٹ
داخل کرنا۔ اور گرم گرم پیچکاریاں یعنی Enema اور
Douche کا استعمال کرنا۔ جتنی جلدی ممکن ہو کسی ٹیب
سے جو اس فن میں ماہر ہو مشورہ لینا چاہیے +

بجلی کی طاقت اور خون کی گردش قائم کرنے کے
تمام ذرائع ان اعضا کی صحت کو اُن کی اصلی اور درست
حالت پر لانے کے واسطے اور اُن کو مناسب خوراک
اہم پہنچانے کے واسطے از حد ضروری ہیں۔ رحم کے
آگے یا پیچھے جا پڑنے کی دونوں صورتوں میں کسی سہارے
یعنی پیسری Pessary کے چڑھانے کی ضرورت ہے۔
لیکن یہ بندوبست اعضا کے طاقت پکڑنے کے وقت
نہ صرف عارضی ہے۔ آخری اور کلیہ علاج تو عموماً
س کے قرار پانے اور بچہ جننے کے بعد عرصے تک

پلنگ پر لیٹے رہنے سے ہو جاتا ہے ❖

کھجلی کی شکایت

یہ مرض اکثر گرم ممالک میں پایا جاتا ہے۔ اور اگر جھٹ پٹ اس کا علاج نہ کیا جاوے تو یہ بہت ہی تکلیف اور اعصابی مصائب کا باعث ہو سکتا ہے۔ بہت مرتبہ اندام نہانی سے ایک قسم کی سفید رطوبت خارج ہوتی ہے۔ اور اگر اس کی دقت پر فکر نہ کی جائے تو جہاں جہاں وہ رطوبت چھوئیگی ضرور کھجلی پیدا کریگی بہت کھجلا نے سے اکثر جسم کا یہ حصہ زخمی ہو جاتا ہے۔ اختتام حیض اور ایام حمل میں اکثر یہ شکایت ہو جایا کرتی ہے ❖

علاج۔ جب اس مرض کا تعلق سفید رطوبت کے خارج ہونے کے ساتھ یا رحم کی بیماریوں کے ساتھ ہو تو جسم کو ڈیڑھ سیر پانی اور دو اونس بورائیکس کی مناسبت کے لوشن کے ساتھ دھونا اور اسی لوشن کی پچکاری Douche کرنی چاہئے۔ اور پیلا ڈوٹا اور گلیسرین یا بورائیکس اور گلیسرین کے ڈاٹ بھی اندام نہانی کے اندر داخل کرنے چاہئیں ❖

زیادہ تکلیف دہ صورتوں میں جہاں مدت سے بیماری کا زور رہا ہو۔ لوشن کو اس انداز سے زیادہ تیز کرنا چاہئے۔ ایسی حالتوں میں سب ایسی ٹیٹ آف لیڈ کا سولیوشن 'Solution of subacetate of lead' ایک اونس

پھر تین پاؤ گرم پانی میں ملا کر ویسے ہی دن میں چار
پانچ مرتبہ استعمال کرنا چاہئے۔ اور پھر ایک سفوف
جس کے اجزا میں بسمتھ ملا ہوا ہو اُس پر چھڑک
دینا چاہئے۔

سب بہترین سفوف میں سے ایک سفوف ڈریمٹول
Dermatol ہے۔

روزانہ دو مرتبہ اگر گرم پانی کے بیچ نمک ملا کر
(کھانے کے دو چمچے بھر کافی ہوگا) کمر تک کا غسل لیا جائے
اور اس کام میں دس منٹ صرف کئے جائیں۔ تو
نہایت مفید ثابت ہوگا۔ ایک اور نمک جسے ٹڈمین کا
سمند نمک Tidman's sea salt کہتے ہیں۔ اسی انداز سے
سے ڈالا جاسکتا ہے۔

اگر سوزش اور خارش کی زیادہ شکایت ہو تو علاج
کا ضروری حصہ یہ بھی ہے کہ پلنگ پر چند ایک روز
تک چپ چاپ لیٹا جاوے۔ خوراک ہلکی اور زود ہضم
ہو اور قبض نہ ہونے پادے۔ اس سے بچنے کے لئے
قبض کشا نمکین پانی یا ایپسم سالٹ کا استعمال رکھنا
ضرور ہے۔

نقرصی لوگوں کو خاص کر جسم کے انہی حصوں میں
دوریاں Eczema ہو جاتی ہیں۔ جن کا علاج کرنا سخت مشکل
ہوتا کرتا ہے۔ خون صاف کرنے کے لئے ادویات بینی
چاہئیں اور بہت جلد کسی طبیب سے مشورہ لینا
چاہئے۔ تمام مذکورہ بالا ہدایات کو عمل میں لانا چاہئے۔

لیکن جسم کو دھونے کے لوشن کے مرکبات ہیں کرپولن
 Creolin اور کک کاربونس ڈیٹرجنس Liquer carbonis detergens
 کے اجزا ہونے چاہئیں۔ اور اُس کی مناسبت ایک چائے کا
 چمچہ تین پاؤ گرم پانی کے ساتھ ہونی چاہئے۔
 پیٹ میں کرم کی موجودگی سے بھی یہ ناپسند شکایت
 بالغ اور نابالغ بچوں کو ہو جایا کرتی ہے۔

امراض مثانہ

ان امراض سے بہت سی تکلیف پیدا ہو سکتی ہے۔
 پس ایک دن کے واسطے بھی اُن کو پس انداز نہ کرنا چاہئے
 سب سے معمولی بیماریاں تو سوزش و خراش ہیں۔
 لیکن یہ ایک دوسری کا نتیجہ ہے۔ عموماً سردی لگ جانے
 سے جب کہ پیٹ پر کوئی پیٹی نہ باندھی ہوئی ہو۔ اور
 نہ ہی تنگ پانچے کا پاجامہ ہو۔ تو مثانے میں سوزش
 اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

تب پیشاب کرنے میں کسی قدر دقت محسوس ہوتی
 ہے۔ اور بہت دفعہ پیشاب تھوڑا تھوڑا ہو کر خارج
 ہوتا ہے۔ عموماً اس حالت میں بخار نہیں ہوتا۔ لیکن
 مریض بیل دس کے اندر بیچینی اور بوجھ سا محسوس کرتی
 ہے۔ پس سوائے اس کے کہ وہ پلنگ پر لیٹ رہے۔
 اس کے واسطے کوئی چارہ نہیں۔ ایسے آثار رحم کی سیالین
 رحم کے غیر جگہ پر ڈھلک جانے وغیرہ کے نشان بھی ہو
 سکتے ہیں۔ اور ایام حمل میں جب رحم بڑھ کر بھاری

ہو جاتا ہے۔ بہت مرتبہ مشائے میں یہی تکلیفات پیش آ جاتی ہیں۔ نقرس اور گھٹنیا کے مریضوں کو بھی اکثر اس کا سامنا ہوتا ہے *۔

جب شدت کا درد۔ بخار۔ جلن اور سوزش ہو۔ اور پیشاب میں ایک گاڑھی رطوبت اور ریت سی خارج ہو تو کسی لائق طبیب سے اسی وقت مشورہ لینا چاہئے۔ بہت مرتبہ یہ درد انتڑیوں تک پہنچتا ہے۔ جس کے باعث رفع حاجت کے وقت پیشاب معلوم ہوتی ہے *۔
 علاج۔ ہر صورت میں پہلا کام یہ ہے کہ پینگ میں بیٹ کر آرام کیا جاوے۔ گرم پانی کی بوتل سینک دینے کے لئے پیٹ پر رکھی جاوے۔ اور روز رات کو نہایت گرم پانی کے ساتھ کمر تک کا غسل لیا جاوے۔ خوراک تمام پتلی ہونی چاہئے۔ مثلاً دود۔ پتلا دلیا۔ کانچی۔ کارن فلاور اور شوربے وغیرہ۔ آتش بخار اور ہلکی چائے دن میں کئی بار پینی چاہئے۔ مرض کے دورے کے شروع ہوتے ہی کسٹرائیل پینا چاہئے۔ اور روزانہ پیچکاری Enema کا معمول ہونا چاہئے۔ تاکہ پیٹ صاف رہے۔ اگر طبی امداد سے دور ہوں۔ اور تکلیف شدید ہو۔ تو دس گرین سفوف سیلول Salol تھوڑے دود کے ساتھ تین مرتبہ روز لینا چاہئے۔ اگر بے چینی اور بے خوابی زیادہ ستاوے تو رات کو دس گرین ڈوورس پوڈر کا Dover's Powder کھانا بہت مفید ثابت ہوگا *۔

جن صورتوں میں مشائے کی امراض کے ساتھ رحم کے

امراض بھی موجود ہوتے ہیں۔ ایک سفید رطوبت کثرت سے خارج ہوا کرتی ہے۔ تب پھٹکری کو نہایت گرم پانی میں ملا کر روزانہ دوبار پچکاری Douche کرنا چاہئے۔ مناسبت۔ پھٹکری ایک چائے کا چمچہ اور پانی تین پاؤں ان تکلیفات کے باعث اور اس کی جڑ کو تلاش کر کے اس کو ہٹانا چاہئے۔ تاکہ آرام کلیہ حاصل ہو۔

باب چہارم

اعصابی کمزوریاں اور امراض رحم کے نتائج

معمولی قرب و جوار۔ و ماغی صحت۔

آرام۔ پوشاک۔ شکم۔ ورزش و ماش

خاص اور مفید ورزشیں

اگر صحیح بیان کیا جاوے۔ تو یہ نہیں کہا جا سکتا کہ اعصابی کمزوری Neurasthenia محض عورتوں ہی کی بیماری ہے۔ کیونکہ مرد بھی جب مناسب سے زیادہ محنت کرتے ہیں۔ تو بد قسمتی سے اس کا شکار ہوتے ہیں۔ لیکن یہ عورتوں میں اس قدر کثرت سے پائی جاتی ہے۔ اور اس کا امراض رحم سے اتنا تعلق ہے۔ خاص کر حمل کے

ایک نتیجہ ہونے کے باعث کہ ہنتر یہی معلوم ہوتا ہے -
 کہ اسی جگہ اس کا بھی ذکر کیا جاوے - اعصابی کمزوری
 اور دماغی خلل یعنی ہسٹیریا Hysteria کو ایک ہی مرض
 نہ سمجھنا چاہئے - گو ایک مرض دوسرے مرض کے ہوتے
 ہوئے بھی ہو سکتا ہے - اور بہت سے آثار دونوں میں
 یکساں پائے جاتے ہیں ۔

دو قسم کی عورتیں ہیں - جن کو عموماً یہ مرض لاحق ہوتا
 ہے - یعنی وہ جن کو مصروفیت شغل حد سے زیادہ ہو -
 اور دوسرے وہ بے کار جن کا کوئی بھی شغل نہ ہو ۔
 اول قسم کی مستورات گوبلی پتلی - نہایت چست اور
 پھرتیل - لائق - ہونہار اور جسمانی اور ذہنی کارروائی میں
 بے انتہا تیز ہوتی ہیں - اُن کی دلی آرزو یہی ہوتی ہے
 کہ ہم دنیا کی کایا پلٹ دیں - اور یہی سرگرمی ان کو
 بھسم کئے ڈالتی ہے - آخر کار نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ
 صرف اپنی ہی اعصابی قوتوں کو صرف کر ڈالنے میں
 کامیاب ہوتی ہیں ۔

دوسری قسم کی مستورات عموماً سست اور کمزور
 ہوا کرتی ہیں - اور اکثر اپنے آپ کو کچھ سمجھے رہتی ہیں -
 یہ عورتیں زیادہ تر کند ذہن ہوتی ہیں - اور اگر ان کی
 مالی حالت اجازت دے کہ کام کاج سے بھی چھٹ سکیں
 تو تو وہ بالکل کاہل الوجود دسست ہو جاتی ہیں - یا
 بے کاری کے باعث اُن کے دماغ میں خلل آ جاتا ہے -
 جسے زبان انگریزی کی اصطلاح میں Hysteria کا نام دیا

گیا ہے *
 و دونوں امراض کے آثار تریب قریب یکساں ہیں
 لیکن فرق بھی مختلف اشخاص میں ان کے مزاج کے
 مطابق پایا جاتا ہے۔ بے خوابی سر درد۔ پست ہمتی۔ اضطراب
 خاص و عنع کی درویں اور اعصابی تکان اور گھبراہٹ
 معمولی نشانات ہیں *

خوراک کو دیکھتے ہی متلی اور قے شروع ہوتی ہے
 باوی اور بد ہضمی کے باعث گو حقیقتاً اشتہا ہو
 بھی۔ مجبوراً مریض کو خوراک سے باز رہنا پڑتا ہے۔
 اگر بستر میں چپ چاپ پڑے رہیں۔ تو ایسے مریض
 ہمیشہ آرام پاتے ہیں اور جس غذا کو بعدھے بیٹھ کر
 کھانے سے قے ہو جاتی ہے۔ لیٹ کر اُس کو کھا لینے
 سے ہضم کر سکتے ہیں *

زیادہ تر ایسے مریض گھبرائے ہوئے اور متفکر رہتے
 ہیں۔ خواہ اس کے لئے کوئی بھی باعث نہ ہو۔ انہیں
 اپنے اور اپنے عزیزوں کے واسطے ناخوشی طرح طرح کے
 بے فائدہ اندیشے اور خوف پیدا ہوتے ہیں۔ بہت مرتبہ
 ایسے مریض اپنے ساتھیوں سے اس قسم کے مطالبے
 اور سوال کرتے ہیں کہ وہ برداشت سے باہر ہوتے
 ہیں۔ او دیمڈل ہوئیں صاحب نے صحیح کہا ہے کہ
 وہ ایک سانپ ہے جو کہ اپنے گرد اگر دے تمام تندرت
 باشندوں کا خون پی جاتی ہے *

ممکن ہے کہ ان تمام اعصابی کمزوریوں کے نشانات

کا تعلق امراض رحم کے ساتھ ہو۔ یا ظاہر اس کے موافق
 کمزوری اور بُری تربیت کے اور کوئی باعث نہ ہو۔
 یہ کہا گیا ہے کہ عورت کی زندگی ایک نہ تواریخ امراض
 ہے۔ لیکن یہ زیادہ سچائی کے ساتھ کہا جا سکتا ہے۔
 کہ سن بلوغت سے اختتام جوفانی تک وہ ضرور جسمانی
 بے چینی فساد اور بے آرامی کی زندگی ہے۔ جبکہ افعال
 خصیتہ الرحم اور حیض۔ حمل۔ زچگی۔ اور شیر خواری اپنے
 وقت مقررہ پر بار بار آتے ہیں۔ کچھ تعجب کی بات
 نہیں کہ اتنے بہت سے جسمانی فرائض کو ادا کرتے ہوئے
 ایک کمزور جان اپنے وقت سے پیشتر تھک جاوے۔
 اور پست حال ہو جاوے۔

ہندوستان میں اول جنیپے کے ساتھ ہی ایسی عصبانی
 پست حالی کو پانا مطلقاً تعجب کی بات نہیں۔ شادی
 بیاہ کی بار بار داریوں اور گرم ملک کی آب و ہوا۔ اور
 رہنے سہنے کے طریق کی تبدیلی سے اکثر یہ حالت صادر
 ہوتی ہے۔ بعد کے جنیپوں میں اس کا اس قدر ظہور
 نہیں ہوتا۔ لیکن وہ مائیں جو جلدی جلدی بچے جنتی
 ہوں۔ اور اس کے باعث کمزور رہتی ہوں۔ وہ
 اس قاعدے سے مستثنیٰ ہیں۔

اعصابی امراض Neurasthenia کوئی نئی شے نہیں۔
 یہ ہمیشہ سے قائم رہی ہے۔ اور تمام اسباب بھی جن
 سے کہ یہ پیدا ہوتی ہے۔ لیکن جب غور سے اس
 پر دھیان کریں۔ تو آج کل عورتوں میں اس مرض

کی زیادتی تے کئی ایک باریک اسباب نظر آئینگے ۔
 اس میں کچھ بھی مشبہ نہیں کہ اوائل عمر اور کم سنی میں
 تعلیم و تربیت شروع کرنے سے اور ساتھ ہی زمانہ
 حال کے طرز رفتار اور رفتار میل ملاپ ۔ رہائش ۔ سیاحت
 وغیرہ کے باعث تمام اعصاب نہایت متحرک اور نقصان
 پذیر ہو جاتے ہیں ۔ اور کسی قسم کی زیادتی کو سہہ نہیں
 سکتے ۔ تہذیب جوں جوں ترقی کرتی ہے ۔ توں توں زیست
 کے لئے جدو جہد بھی ترقی پر ہے ۔ ماں کے واسطے
 بچے کی پیدائش اور پرورش کے اخراجات بڑھتے جاتے
 ہیں ۔ کیونکہ بچے کی صحت اور زندگی پر ان دلوں میں
 اس قدر لحاظ رکھا جاتا ہے ۔ کہ ماں کی تشویش اور تفکر
 بھی ویسے ہی بڑھتی جاتی ہے ۔ اور اسی نا اہتمام و محنت
 اور بے مشاں مامتا کے لئے جو اسے اپنے بچے کے ساتھ
 اور اُس کے تمام کاروبار کے ساتھ ہوتی ہے ۔ وہ اپنے
 آپ کو بالکل صرف کر ڈالتی ہے ۛ

پھر اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بہت سی نوجوان بیویاں
 شادی اور بیاہ کے فرائض سے بالکل ناواقف ہو کر
 اس بھاری ذمہ داری کو اپنے اوپر لے لیتی ہیں ۔ بعد
 میں اس غفلت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے ۔ کہ بیوی اور ماں
 کے منصب ناگہاں ان پر ایک بھاری آفت کی مانند
 آ پڑتے اور اُن کی صحت اور اعصابی قوتوں کا پارہ پارہ
 کر ڈالتے ہیں ۛ

جب اعصابی کمزوری کی یہ حالت پختہ ہو جاوے ۔

تو مقامی دردوں - اور نشانات پر غور کرنا بالکل بے سود ہے - بلکہ چاہئے کہ رہائش خوراک و عادات پر نظر کی جائے اور جو جو نقص ان میں نظر آدیں قطعاً یک طرفہ کئے جا دیں۔

زمانہ حال میں ہم وہ تمام علاج معالجے جو پہلے قیاس و فہم میں نہیں آ سکتے - ہم منظور کرنے پر راضی نہیں ہوتے - لیکن ہم گزشتہ تاریک زمانوں کے جادو گروں کے دعووں اور زمانہ حال کے معجزے دکھانے والوں - مسیحی سائنس دانوں اور منتر - گنڈے - تہذیب بنانے والے نیم حکیموں سے یہ عمدہ سبق سیکھ سکتے ہیں - کہ قوت مرضی کی بے نظیر طاقت انسانی جسم میں تبدیلی واقع کرنے اور امراض کے دور کرنے میں نہایت پُر تاثیر ہے۔

ان کے عجیب معالجوں پر غور کرتے ہوئے ہم معلوم کرتے ہیں کہ تمام اعصابی مرکوز کو قابو میں لانے کے لئے تسلیم کرنے یعنی قبولیت اور قابلیت کی لاثانی طاقتیں کس طرح سارے جسم کے اعصابی اور خوردنی افعال کو اپنے تحت میں لے آتی ہیں - گو ہم ان تمام باتوں سے واقف ہو گئے - تو بھی اب تک ہم نے بیماری سے بچ نکلنے - اور اس سے آرام پانے کے لئے قوت مرضی کی تاثیر کی گہرائی کو نہیں جانچا - جب ایسی تاثیر کسی دوسرے شخص کے اپنے خیالات - توجہ اور ساری قوت مرضی کو ہماری طرف متوجہ کرنے سے ہمارے امراض

کا باعث و فیہ ہو۔ تو ممکن ہے کہ تھوڑے عرصے تک یہ حالت رہے۔ دوسرے اشخاص کی زور آور قوت مرضی سے ہماری قوت مرضی دائمی زور نہیں پکڑ سکتی۔ لیکن جب کوئی شخص خود دل میں بٹھان لے کہ میں کامل جسمانی اور دماغی صحت حاصل کئے بغیر نہیں رہوں گا۔ اور وہ بھی معمولی سیدھے سادے طریقوں سے تو یہ پختہ ارادہ ہی اس کے اعصابی قوا سے پر مقویات کا اثر کریگا۔

ایک کمزور اور دائم المرض عورت کے لئے یہ ہمیشہ ممکن نہیں کہ لائق معالجوں۔ اور تربیت یافتہ دایعوں سے علاج کراوے۔ پس ان آئندہ بابوں میں میں نے صحت اور تندرستی حاصل کرنے کے ذریعے بیان کئے ہیں۔ جن کو معمولی عقل اور ہوش والی بھبیان خود بخود گھر بیٹھی عمل میں لاسکتی ہیں۔ رحم کی بیماریوں میں بھی ضرور وہ سب مقامی معالجے جن کا امراض النساء میں ذکر ہو چکا ہے۔ ہو ویسے ہی کرنے ہونگے۔ یہ دیکھا جائیگا۔ کہ اس باب میں جن ہدایتوں کا بیان ہے۔ وہ زیادہ تر مرض سے ”بچاؤ“ کے واسطے ہیں۔ بیماری کو دفع کرنے کا عموماً سب سے بہتر طریق یہ ہے کہ بیماری کے اسباب ایک طرف کئے جاویں۔ رہائش وغیرہ کا انتظام بہتر بنایا جاوے۔ اور بعد میں قانون قدرت کو اپنی مرضی پر چلنے دیا جاوے۔ اس قسم کے علاج کو اس کا پورا وقت آزمائش کے واسطے دینا چاہئے۔ کیونکہ بے موقع دوائیاں پلائی سراسر بے سود ہوتی ہیں۔

اور اس مرض میں تو اکثر دواؤں کے بغیر صحت درست ہو جاتی ہے ۛ

طرز معاشرت

اول ضرورت تو یہ ہے کہ تمام خیالات چھوڑ کر پہلے رہنے سہنے - سونے - اُٹھنے - بیٹھنے - مکان - طور طریقہ وغیرہ پر نظر ڈالی جاوے۔ اور جو نقص اس میں نظر آویں - سب رفع کئے جاویں - اگر انہی کے باعث گھبراہٹ پیدا ہوتی ہو تو زائل شدہ طاقتوں کو حاصل کرنے کے تمام ذریعے بے سود اور نیکے ثابت ہونگے - اگر مکان تاریک اور پریشانی اور بیماری پیدا کرنے والا ہو تو کسی اور صاف ہوا دار - اونچے اور خشک مکان میں جا رہنا چاہئے - یہ بھی خیال رہے کہ بدرود وغیرہ تمام صاف اور بختہ ہوں - وہ سب ہدایتیں جو باب اول میں مذکور ہیں - بڑی احتیاط کے ساتھ عمل میں لائی جاویں - اگر ضرورت ہو تو بادبچی خانہ - دھنی - غسل خانہ - اور پینے کا پانی پھر سے درست کیا جاوے - اگر گرد و نواح اور خاص شہر میں موسمی بخار کی شکایت ہو کر رہتی ہے - تو ہوا تبدیلی کے واسطے پہاڑ پر کسی اور جگہ چلے جانا ضروری امر ہے ۛ

دماغی صحت

یہ دوسرے درجے پر ہے - گھبراہٹ - فکر و تردد -

اندیش اور دماغی دھکے درز کے باعث پہلو نہایت گھٹ
 جاتا ہے۔ اور خون میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔ غصہ در تمام
 اس طرح کے دھوکوں اور اضطراب کا ہی بد نتیجہ ہوا کرتا ہے
 جھوٹی جھوٹی باتوں میں گھٹا بہ گھٹا اور روز بہ روز اپنے
 لمبیت کو قابو کرتے رہنا اور ضبط کر رکھنا ضروری ہے
 ایام میں اپنا ٹیکہ اجر دے دیگا۔ گھبراہٹ کے بعض
 باعث تو موت خیرانی ہوتے ہیں۔ اور ان سے رہائی
 ہو سکتی ہے۔ کبھی خود چپ چاپ اسودہ پر غور کرنے
 سے کبھی پختہ ارادہ کر لینے سے اور کبھی دوسروں سے
 مشورہ کرنے سے وہ اسباب یک طرفہ کئے جاسکتے ہیں
 وہ تفکرات جن سے کوئی چھٹکا نہیں۔ کچھ عصب کے
 واسطے علیحدہ کئے جاسکتے ہیں۔ اور آئندہ کے واسطے
 بعد اور حوصلے کے ساتھ اپنی ساری طاقت سے قوت
 مرنی کو ان کی طرف متوجہ ہونے سے روک رکھنا چاہئے
 اس طرح وہ نہایت حال میں بالاسے طاق رکھ دئے جا
 سکتے ہیں۔ ایسا کرنے کی محض کوشش ہی تمام کمزور
 اعصاب اور قوت مرنی کو تازہ کرنے میں بہت سی مدد
 دیتی۔ اور اس امر میں دوستوں سے بخوبی امداد مل سکتی ہے
 پس اس سے قطعاً پس اندازی نہ کرنی چاہئے۔ اور نہ
 ہی اس کو حقیر جاننا چاہئے۔ بعض عورتوں کو بڑے سے
 ہی رسی خطرات و تفکرات میں سے ان کے ہنستہ مذہبی
 ایمان نے پار کیا ہے۔ جس کے بغیر ممکن ہے کہ وہ ان
 مشکلات سے مغلوب ہو کر چلنا چور ہو جائیں ؟

آرام یعنی سستانا

روزانہ آرام یعنی سستانا جس کا واتی عحت۔ حصہ
 اول۔ باب دوم میں کیا گیا ہے۔ ذرا بڑھا دینا چاہئے۔
 بستر ہوگا کہ کئی ایک گھنٹوں کے لئے دن کے وقت
 آرام کیا جاوے۔ اول تو سارا دن باہر کھلی اور تازہ ہوا
 میں بیٹ کر صرف کرنا چاہئے۔ صرف خوراک کھانے۔
 نہانے اور ورزش کرنے کیلئے بیچ بیچ تھوڑی تھوڑی دیر
 کے واسطے اٹھنا چاہئے۔

جب صحت قائم ہوتی شروع ہو جاوے۔ تو علحدہ
 علحدہ تھوڑا تھوڑا وقفہ ڈال کر دو دو گھنٹوں کے
 لئے لیٹنا مناسب ہے۔ اور ہر وقفہ میں کھلی اور تازہ
 ہوا میں ورزش کرنی چاہئے۔ اگر رحم بینی جگہ سے سرک
 گیا ہو یا رحم کی کوئی بیماری ہو۔ تو اُنے ہو کر منہ کے
 بن لیٹنا چاہئے۔ اور پائنتانہ سرمانے کی نسبت اونچا
 رکھنا چاہئے۔

پوری تندرستی حاصل کرنے کے وقت تک ان اعضا
 کے واسطے جسمانی آرام کی بھی ضرورت ہے۔ اگر ضرورت
 ہو تو زن و شوہر کو علحدہ خوابگاہوں میں سونا چاہئے۔
 حمل کو روکنے کے تمام ذریعے اس حالت میں نہایت
 مضر اور تکلیف دہ ہونگے۔ پس ان سے کنارہ کشی کرنی
 لازم ہے۔ خواہ وہ تیل سے نہ کئے ہوئے۔ زہریلے
 برہمنوں سے پر ڈاٹ (Pessaries) ہوں یا ٹیڈا کچا پانی

جس میں تیز ادویات ملی ہوں۔ اور جو بندہ بچہ پرانی کے استعمال کیا گیا ہو۔ یا اور کوئی عملی اشیاء جن کو ابااں جوش وینا ممکن ہو یہ تمام چیزیں سنت نقصان دہ ہیں اس سبب سے اور حیض کے بگاڑ سے باعث ہو سوزش بار بار پیدا ہوتی ہے۔ اور حمل کے قدرتی آرام اور دود پلانے کے وقفے کی غیر حاضری کے باعث یہ اعضا آخر کار مرض میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ اور بعض مرتبہ حالت ایسی نازک ہو جاتی ہے کہ اس کا علاج ممکن نہیں رہتا۔ قانون قدرت خوب واقف ہے کہ کس طرح اپنی مرضی کو پورا کرے۔ لیکن جب کوئی اس کا سامنا کرے تو اپنے آپ کو سراسر تباہی میں ڈالیگا۔ اس صورت میں اس کا کام نسل کا بڑھانا ہے۔ اور صرف یہی ایک بہتر تاعدہ معلوم ہوتا ہے۔ جس پر عمل کیا جاوے۔ کہ ”اس امر پر کہ حمل قرار پاوے راضی رہا جاوے۔“ صرف اسی طرح آئندہ بچہ اپنے حقوق وراثت اور زندگی حاصل کرنے کی خوش آئندگی سے محروم نہ دکھا جائیگا۔ بچوں پر انصاف یہی ہے کہ کوئی حمل التافید نہ ہو۔ جہاں اولاد کی حد بندی کی ضرورت ہو۔ اس صورت میں ”بے ثمر“ ہفتے کی گنجائش رہ جاتی ہے۔ اس کے ساتھ گرم جوش دئے ہوئے پانی کی بچکاری جس میں یا تو بورایک ایسڈ سو لیوشن ملا ہو۔ ورنہ لایسول Lysol کریوٹن Creelin یعنی چائے

حیض کے ختم ہونے سے چودہ روز بعد سے لے کر

دوسرے حصے کے شروع ہونے سے پانچ روز پیشتر کا سارا وقت "بے ثمر" ہوتے ہیں شامل ہے۔ اس عرصے کے اندر عموماً حمل قرار نہیں پاتا ہے۔

جب ان کا ذکر ہو رہا ہے بہتر ہوگا کہ مختصر طور پر یہ بھی بیان کر دیا جاوے کہ کن موقعوں پر زن و شوہر کے تعلقات میں پرہیز کرنا لازمی ہے۔
سبب کہ ماں ٹھکی ہو۔ بیمار ہو۔ یا خود راضی نہ ہو۔
جب اس کے باعث کوئی دود محسوس ہونے لگے۔ یا سیدہ پانی بہنے لگے۔

جہاں تک ممکن ہو ایام حمل اور دود پلانے کے سلسلے عرصے میں پرہیز کیا جاوے۔

جب کہ دود والدین کی طرف سے سب سے اچھی صفات آئندہ بچے کو وراثت میں ملنی ممکن نہ ہوں۔
اس نقصان اور ضرر کا جو ماں کی دماغی حالت کے حمل قرار پانے کے موقع پر راور پھر بچے کی ساری زندگی بھر بگڑے ہوئے اور منتشر ہونے کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ مطلقاً پورا پورا قیاس نہیں کیا جاسکتا۔ اگر دود پلانے کے ایام میں ماں کسی باعث تھک جاتی ہے یا اس کے نظام اعصابی پر زور پڑتا ہے۔ تو یہ بچے کے واسطے نہایت مضر ہے۔

لباس

اس میں ہوشیاری برتنی چاہئے۔ اور اگر ضرورت ہو

صحت کی خاطر ایس میں بندیلیاں کرنی چاہئیں۔ معمولی کمر بند اور تنگ چولیاں Corset ترک کر کے وہ جو خاص صحت کے حصول پر مبنی ہوں استعمال کرنی چاہئیں۔ سائے اور لہنگوں کا بوجھ کمر کے بجائے کندھوں پر ڈالنا چاہئے۔ یا بٹنوں کے ذریعے اُن کو کمرٹیوں اور صدریوں سے شکنا چاہئے۔ کمر میں کسی قسم کے بندہ فیتے نہ لے۔ کمر پیٹیاں وغیرہ کسی نہ چاہئیں۔ ساری پریشاک لمبائی میں Empire نمونے پر سب سے مفید پائی گئی ہے۔ سایہ جاکٹ اور کرنی لہنگا بھی ایک ساتھ سٹے جا سکتے ہیں جس سے وہی فائدہ حاصل ہو سکتا ہے + اس غیر معمولی طور کو چھپانے کے واسطے ایک لمبی ڈھیلی کوٹ نما جاکٹ یا کرتا اوپر پہنا جا سکتا ہے جسم کے ساتھ ادنیٰ کپڑے کا لگاؤ ہونا چاہئے۔ سوئی کپڑا بہت کم استعمال کرنا چاہئے۔ بہتر تو یہ ہے کہ سوئی کپڑا مطلقاً نہ برتا جاوے۔ ادنیٰ کپڑے کے Combiaetion یعنی کرتا یا جامہ ایک پوشش میں پہننا نہایت ضروری ہے *

خوراک

خوراک کی باقاعدگی ایک نہایت ضروری امر ہے۔ اور بد ہضمی کا بہت سا دار و مدار اسی پر ہے۔ اگر متلی اور پیٹ کے باعث غذا کھائی نہ جائے۔ تو تیلی غذا ایسے مثلاً دوو اور کچے انڈے۔ مینس فوڈ۔ مصنوعی ہضم شدہ

خوراکیں بڑھانی (Peptonize) ہوتی ہوں۔ برقی
 چاہئیں۔ یہ کم مقدار میں باقاعدہ وہ دو گھنٹوں کے بعد
 پنی چاہئیں۔ اور آدھ گھنٹہ پینے کے پیشتر اور اسی
 طرح آدھ گھنٹہ بعد میں بستر پر لیٹ کر آرام کرنا چاہئے
 تاکہ باضمہ و سست نہ رہے۔ آہستہ آہستہ جب رات بڑھتی
 جاوے۔ تو ٹھوس خوراکیں بھی استعمال کرنی چاہئیں۔
 مثلاً دودھ اور روٹی یا اس ساتھ ابال کر۔ اُلی ہوئی پھلی
 جوزے کے گوشت کے ساتھ چاول وغیرہ اُبال کر ایسی
 ایسی ہلکی غذاؤں کے ساتھ شروع کرنا چاہئے۔ قاعدہ
 تو یہ ہے کہ جو کچھ مرلینڈ پسند کرے۔ اگر ثقیل نہ ہو۔ تو
 اُس کو دے دینا چاہئے۔ وہی اُس کے واسطے زیادہ
 مفید ثابت ہوگا۔

جب کھانے میں تکلیف محسوس نہ ہو تو بدل کر کئی
 قسم کی اشیا دینی چاہئیں۔ تو بھی ہلکی چیزیں جلدی جلدی
 پیش کی جائیں۔ دودھ اور ملائی اور اُلی ہوئی غذائیں ہی
 زیادہ تر استعمال کرنی ضروری ہیں۔ قبض کشا خورداکوں
 سے بچنا چاہئے۔ ان دینا اور دوسرے روز پکایا ہوا پھل
 زیادہ مفید ہے۔ بہ نسبت اُس کے کہ روز آیا ہی نہ
 ہوتا ہو۔ پھلوں کے ساتھ زیادہ پیڑی اور شیریں
 میوے کھانا اور بہنہ پیدا ہوتی ہے۔ یہ

ہندوستانی مستورات کی کم سنی کی شادی ہی ظاہر کرتی ہے۔ کہ کیونکہ ان کے بچے اداسل عمر ہی میں گزر جاتے ہیں۔ یا کثرت سے فوت ہوتے۔ یا اگر زندہ رہتے ہیں تو نہایت ناتوان پست ہمت۔ کوتاہ قد ہوتے ہیں اور مطلقاً بیماری وغیرہ کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ کوئی شخص مضبوط اور پائیدار سائن بنانے کے واسطے ننھے سبز پودوں کی لکڑی کو استعمال نہیں کرتا۔ پس بچوں کے بچے ضرور کمزور ہونگے۔ اور اکثر کم سنی میں فوت ہو جائیں گے۔ بہت سی ہندوستانی لڑکیاں جبکہ وہ خود ہی بچیاں ہوتیں۔ اور ایک بیماری بوجھ کو اٹھانے کے بالکل ناقابل ہوتیں۔ پندرہ سال کی عمر میں بیاہی جاتی ہیں۔ اور بچے جننے نہیں ان کی عادی طاقت زائل ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ پھر بچہ جننے کے قابل نہیں رہتیں یا سراسر دائم المرضی میں گرفتار ہو جاتی ہیں۔ وہ لڑکی جس کو حال ہی میں سینس آنا شروع ہوا ہو۔ ماں بننے کے قابل نہیں ہو سکتی۔ قوت بائمرہ دسامہ کی مانند اسے بھی پختگی اور پائیداری حاصل کرنے کے واسطے مہلت درکار ہے۔ صرف کئی سالوں کے بعد ہی رحم اپنے منصوبوں کو ادا کرنے کے لائق ہوتا اور ہڈیاں بچہ جننے کے لئے کافی طاقت حاصل کر سکتی ہیں۔ چونکہ بچے نے دانت نکال لئے ہیں۔ ہم یہ نہ کہیں گے کہ وہ اب بڑوں کی مانند سخت خوراک ہضم کر سکتا ہے۔ یہ بھی ہو ہو ویسی ہی بات ہے۔ جسم کے کاروبار کو پختگی حاصل کرنے کے واسطے کچھ عرصہ چاہئے :

(۳) تمام سفر طرز معاشرت وغیرہ بے اولادی کا باعث

ہوتے ہیں۔ سستی۔ آرام طلبی۔ اور عیش خاص اسباب
 ہیں۔ شاید اس لئے کہ اُن کے باعث جسمانی اور دماغی
 طاقتیں کمزور اور پست ہو جاتی ہیں۔ دماغ اور خیال
 کی توجہ زیادہ تر اپنے اوپر اور خاص اپنی ذات پر
 لگا رکھنے سے بہت سی اعصابی طاقت جو زندگی پیدا کرنے
 میں صرف ہو سکتی تھی ضائع ہو جاتی ہے۔ کیونکہ زندگی
 بیش قوت کے تصرف میں بہت سی جسمانی اور اعصابی
 طاقت خرچ ہو جاتی ہے۔ انسان کو اس خاص طاقت کی
 ایک محدود مقدار عطا ہوئی ہے۔ پس اگر وہ اس کا زیادہ
 حصہ بیک طرف لگا دیوے۔ تو اور کاموں کے واسطے جو
 زیادہ ضروری ہیں۔ اُس کے پاس کافی طاقت نہ رہے گی۔
 رہا پھر کام کی زیادتی اور دماغی تکان سے بے اولاد ہی
 واقع ہوتی ہے۔ اس صورت میں وہی اعصابی طاقت کافی
 ہے۔ زیادہ لائق کاموں میں صرف ہوتی ہے۔ عرصے تک
 آرام کرنے سے اعصابی طاقت پر جمع ہو جائیگی اور ممکن
 ہے کہ حمل قرار پا جاوے۔ مستورات اپنی شادی کے اولی
 دو سالوں میں بہت سی اعصابی طاقت کی بیش قیمت
 قربانی کو تفریح طبع میں جو حقیقتاً زائل شدہ قوتوں کو
 کسی صورت میں بحال نہیں کرتے ضائع کر دیتی ہیں۔
 (۵) اسی سلسلے میں ہم بے اولاد ہی کے خاص سبب
 کا بھی ذکر کریں گے۔ یعنی کثرتِ تعلق زنا شوقی۔ واناؤں
 نے اس امر کا فیصلہ کیا ہے کہ اس تعلق کو معمولی طو
 میں سبب تک حمل قرار نہ پاوے۔ ماہ میں دو یا تین

مرتبہ سے زیادہ عمل میں نہ لانا چاہئے۔ اس مقدمہ کو قابل کرنے کے لئے سب سے بہتر وقت جو بیان کیا گیا ہے ماہواری ایام سے جان بیشتر اور اسی طرح عین اولوں کے بعد کا وقت ہے۔ جس صورت میں تعلق میں ہے۔ زیادہ مرتبہ کیا گیا ہو۔ اور اُس کے باعث زیادہ وقت در زندگی نائل ہو چکی ہو۔ تو عرصہ دراز تک آرام کر کے طاقت کو بحال کرنے کی حاجت محسوس ہوگی۔ بعض وقت ایک عرصہ دراز کی غیہ حاضری کے بعد وہ پوری بہ سالما سال سے بانجھ رہی ہو۔ فوراً حاملہ ہو جائیگی۔ پس اس اصول پر ہمیشہ عمل کرنا اور نتیجہ دیکھ لینا چاہئے۔

۶۔ بے سبب بے اولادی جس کا کوئی علاج نظر نہ آتا ہو۔ اکثر منشی اشیا کے استعمال سے وقوع میں آتی ہے۔ پس تمام منشیات سے پرہیز لازم ہے۔ کیونکہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ عورتیں گو اعتدال ہی سے منشیات پیئیں۔ تو بھی حاملہ نہیں ہوتیں۔ اور اس کے ترک کر دینے سے حمل تیار پا جاتا ہے۔

۷۔ اکثر اعضا سے تولید و تناسل کے امراض کا ہی یہی نتیجہ ہوا کرتا ہے۔ گو ہمیشہ بے اولادی اس سے واقع نہیں ہوتی۔ رحم کے اپنی جگہ سے سرک جانے کے باعث ہمیشہ بے اولادی پیدا نہیں ہوتی۔ اور نہ ہی ایک حد تک سوزش رحم سے یہ حالت وقوع میں آتی ہے۔ لیکن بدقسمتی سے ان صورتوں میں عموماً حمل گر جاتا ہے۔ پس اُس کے لئے خواہشمند ہونا ہمیشہ منجید ثابت نہیں ہوتا۔

تھکیت دہ اور بیقاعدہ حیض کی بعض صورتوں میں اور سفید
رطوبت خارج ہوتے ہوئے حمل باز رہ سکتا ہے۔ لیکن یہ تمام
امراض صحیح علاج کرنے سے رفع ہو سکتے ہیں۔ پس ممکن ہے کہ
یہ بے اولادی عارضی ہی ہو۔

حیض کی کمی۔ ناطاقتی کے آثار اور خون کی کمی کی طرف توجہ
کرنی چاہئے کیونکہ اکثر بے اولادی کا یہ باعث بنتا کرتا ہے۔ اور
مختلجی امراض جو اجرام سے پیدا ہوتی ہیں بانجھ پن کو بلا مطلق
کر دینے کی قابلیت رکھتے ہیں۔ خاص خاص نقص صحیح کرنے پر دیکھا جائے
کہ یک طرف کرنے اور بیڈول اعضا کے سیدھے کر نیکا ہمیشہ نتیجہ یہ ہوتا
ہے کہ بیوی کو جھٹ حمل ٹھیر جاتا ہے۔ لیکن ایسی صورتوں میں مجرب
اور ہشیا رڈاکٹری معالجے میں ہرگز دیر نہ لگانی چاہئے۔

(۸) اگر جسم بہت قریب ہو جاوے اور چربی کا زور ہو۔ تو گومولی
صحت بالکل درست ہو تو بھی حمل قرار نہیں پاتا عموماً بن بیامی
یا بانجھ عورتیں ہی ہوتی ہیں نہ کہ ایک بڑے خاندان کی ماں جو
ادھیڑ عمر میں اعضاء تولید و تناسل کے سخت امراض اور رسوب
وغیرہ میں گرفتار ہوتی ہیں۔ ممکن ہے کہ اُن کی طاقت پیدائش
میں جو اصل فرض ہے۔ صرف ہونی چاہئے تھی۔ لیکن ایسا
نہ ہونے کی صورت میں وہ قوت غیر مناسب اطراف کی طرف رخ کرتی ہے
(۹) ان تمام امور پر سوچ کر کے ہم یہ نتیجہ نکال سکتے ہیں کہ
بے اولادی مستورات کے واسطے قدرت کے خلاف ہے اور عموماً
بیقاعدہ اور خلاص صحت عادات پر اُس کا انحصار ہوتا ہے۔
اور اگر ان کو یک طرف کیا جاوے۔ اور صحیح عادات اختیار کی
جائیں تو اکثر مستورات کو ماؤں کی خوشیاں بھی نصیب ہو سکتی ہیں۔

حصہ سیوم

حمل اور وضع حمل

باب اول

تیاری حمل - حمل بے نقص -

موروثی خاصیتیں اور جنین کا نشوونما

ماں حصہ دار خدا کی یہ دیکھ عجوبہ کام
 نیت نیک اور عقل بلا کی تاک لیتا اس سے کام
 دی اس کو حسن مزاجی ماں رکھا اس کا نام
 اُسے پیار کی مے پنادی بن نیچے نہ پائے آرام
 یہ خیال کہ والدین اور ماں کے فرائض کے لئے
 تیاری کرنا ضروری ہے - آج کل بہت سے لوگوں کے

دلوں میں اپنی کام کر رہا ہے۔ اور کسی قدر اس امر کا ذمہ دار ہے۔ اور شاید بیچ بھی ہو۔ کہ عمل اور بچوں کو پیداؤں محدود ہو۔ اور بہت سے لوگ اس پر عمل بھی کر رہے ہیں۔ درحقیقت ماں کے واسطے بہتر ہے کہ دو خود عمل کی وقت مقرر کرے۔ تاکہ التوا فیہ اور ناپسندیدہ عمل قرار ہونے نہ پادے۔ ممکن ہے کہ اس کی عقل ناراضی۔ ایسی اور انوس کی تیار پئے ہو اور اسے نقصان پہنچا دے۔ ماں بٹنے کی اصلی تیارسی تو بچپن سے شروع ہے۔ کیونکہ یہ ثابت ہو چکا ہے۔ کہ والدین کی مقررہ عادات بچے پر سب سے بڑے اثر کو موثر ہوتی ہیں۔ اور عائلی حالتوں کا اثر بہت خفیف ہوا کرتا ہے۔

والدین کے واسطے اس امر کا لحاظ رکھنا نہایت ضرور ہے۔ کہ تخم زندگی اور اس کی تربیت پیداؤں سے پیشتر ہی ایسا درجہ کی ہو۔ یہاں تک کہ جہاں خاندان میں موروثی نقص بھی ہوں۔ تو بھی اس سے شروع کرنے سے بچے کو بے حد فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ کیونکہ والدین کے واسطے یہ ممکن ثابت ہو چکا ہے۔ کہ وہ اپنے بچوں کو اپنے سے اپنے خصائل سے زیادہ بہتر کر سکتے ہیں اور اس طرح ان کو ایک نیک موروثی بد خصائل سے بچا سکتے ہیں۔

اگر کسی خاندان میں بد خصائل زور آور ہوں۔ تو نیک خصائل پر زیادہ زور دیا جاسکتا ہے۔ اور جب

وہ بچہ ان کو حاصل کر لے تو ممکن ہے کہ ایک عادتیں۔ بد عادتوں سے زیادہ طاقت والی ہوں۔ کسی نے خوب کہا ہے۔ کہ سب ماؤں کو روحانی باغبان ہونا چاہئے تاکہ بچے پیدائش سے پیشتر ہی ماں کے پیٹ ہی کے اندر اچھی زمین میں وجود پا کر نشو و نما حاصل کریں۔ - سماں کی طور پر ہمیشہ یہ معلوم کیا گیا ہے کہ ایک گھٹیا زمین جس کی تمام حفاظت کی گئی ہو۔ پانی دیا گیا ہو۔ کھاد ڈالی گئی ہو وغیرہ ابھرے اکثر اس اچھی زمین سے جس کی بے پردائی کی گئی ہو زیادہ اور نفیس تر فصل دی گئی۔ پس ہم دیکھتے ہیں کہ ہمیشہ صرف وہی ماں جو آرام اور چین میں زندگی بسر کرتی ہو۔ بے فکری اور پناہ میں دن گزارتی ہو۔ اپنے بچے کو سب سے اچھا درثہ دے سکتی ہے۔ نہیں۔ لیکن جب موسم اور اور حالات ناموافق ہوں۔ تو ایک ماں دل کی مضبوطی سے ان کا مقابلہ کر کے ان پر غالب آ سکتی ہے۔ اور خاص اس ہی ہمت اور حوصلے کے باعث وہ اپنے آئندہ بچے کو قوت خود ضبطی کی اعلیٰ صفات سے مالا مال کر سکتی ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ اچھا درخت اچھے پھل لاتا ہے پھر ماں باپ کے واسطے جب وہ اپنے ہمشاش بشاش بچے کو روزانہ صحت اور طاقت اور قد میں ترقی کرتے دیکھتے ہیں۔ کس قدر خوشی ہوتی ہوگی۔ وہ بہانتے ہیں

کہ یہی پیارا اور خوبصورت بچہ بڑا ہو کر ان کے
 بڑھاپے میں چین - آرام اور سہارے کا باعث ہو گا۔
 لیکن افسوس کتنے ہی تندرست بچے کم سن والدین کے
 ہاں پیدا ہونے کے باعث ہلاک ہو جاتے یا کمزور رہ
 جاتے ہیں۔ اور کتنے ہی بچے ماؤں کی نادانی اور
 بے وقوف دایلوں کی غفلت سے ضائع ہو جاتے ہیں۔
 یقیناً کوئی بھی عقلمند آدمی اپنی قیمتی جیبی گھڑی کو
 ایک قوی مزدور کے ہاتھ میں جو اس بات کا دعویٰ
 کرے کہ میں اس کو کھول کر درست کر سکتا ہوں
 اور پھر تمام پرزوں کو اُن کی اپنی اپنی جگہ لگا سکتا
 ہوں۔ نہ دے دیگا۔ کہ اس کو مرمت کر دیوے۔
 اسی طرح کسی بازاری دائی کو بچہ جانے کے واسطے
 گھر میں آنے کی اجازت نہ دینی چاہئے۔ وہ دو جانوں
 کو خطرے میں ڈالتی ہیں۔ دائی کے پاس صحیح تعلیم
 کی پوری اور پختہ سند ہونی چاہئے۔ اس کو معلوم ہونا
 لازم ہے۔ کہ وضع حمل میں دیر ہو جانے پر یا کسی اور
 وقت جب کہ خطرہ غالب ہو۔ کس موقع پر ڈاکٹر طلب
 کرنا ضروری ہے۔ اس کو خاموش ہرگز ہرگز نہ رہنا
 چاہئے۔

اس بات کو مطلقاً فراموش نہ کرنا چاہئے کہ
 حمل اور بچہ جتنا قدرتی جسمانی معاملے ہیں۔ اور ان
 حالتوں میں صحت میں کسی قسم کی تکلیف یا دکھ درد
 کی شکایت نہ ہونی چاہئے۔ اگر کوئی ماں حمل کے لئے تیار

اور خواہشمند ہو۔ اور اس امر پر اس کا بھروسہ ہو کہ جو کچھ قانون قدرت کے مطابق ہے۔ ضرور جسمانی صحت قوت اور موافقت کے ساتھ ہوگا۔ تو سمجھو کہ وہ ماں ایک بے نقص اور سب منشا حمل میں بخوشی تمام قدم بہ قدم چل رہی ہے۔ اگر اس کے ساتھ ایک عورت نے گزشتہ سالوں میں اپنی ہمت کو جسمانی قوت اور عصبی توانائی حاصل کرنے میں صرف کیا ہوگا۔ اور رہنے سہنے کے واسطے دانائی کے ساتھ عادتیں مقرر کی ہوں گی۔ تو بالضرور اس کے ایام حمل صحت اور خوشی میں پیشے اور پیچھے جننے میں اس کو سخت تکلیفات اور خطرے درپیش نہ ہونگے۔

ہاں تمام جاندار چیزیں ضرور تھوڑی بہت تکلیفات میں تو ضرور مبتلا ہوتی ہیں۔ پس حمل میں بھی عورت ان سے چھٹ نہیں سکتی۔ لیکن تو بھی بہت سی نازک مزاج عورتیں اپنے آپ کو ان چھوٹی چھوٹی معمولی مصیبتوں سے ایام حمل میں آزاد پاتی ہیں۔ اور اس حالت میں اپنے آپ کو بہتر صحت میں پاکر خوشی منائیں۔ اور اس کو باعث حیرانی تصور کیا کرتی ہیں۔

جنین کا نشو و نما

ہم نے کتاب کے حصہ اول میں معلوم کیا ہے کہ عورت کے اندھا دان میں ہر وقت انڈے بنتے رہتے ہیں۔ اور کم از کم مہینے میں ایک بار یہ انڈے پختہ

ہو کر رحم میں داخل ہوتے ہیں۔ جب انڈا اس سفر کو اختیار کرنے کے واسطے انڈاوان کو چھوڑتا ہے تو اس کے اندر مادہ جنین کا اور اول ایام میں اس کی زندگی کو قائم رکھنے کے واسطے خوراک ہوتی ہے۔ اس لمحے سے جب کہ اس میں جان پڑتی ہے (ایسا ہو سکتا ہے۔ جبکہ عورت کا انڈا ابھی رحم ہی میں ہو) ایک کامل زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ ایک نچلے کے واسطے بھی کہا نہیں جاسکتا کہ انڈا بے جان ہٹے اب سے رحم کے اندر جھٹ پٹ ایک لائی اور نرم اور ملائم آرام گاہ تیار ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ جس میں آئندہ نو ماہ کے واسطے ایک ننھی سی جان سکونت پذیر ہونے والی ہے۔ رحم بڑھنے لگتا ہے۔ اس کے شریان بڑے ہوئے لگتے ہیں۔ اور اس کی اندرونی سطح مریٹ اور ملائم ہو جاتی ہے تاکہ جنین کو چاروں اطراف سے گھیرے۔ اور اس کی بخوبی محافظت کرے۔ جیسی جلدی کہ وہ مادہ جنین کا اپنا دورہ ختم کر کے آرام کے ساتھ ان تہوں کے اندر سگن ہو جاتا ہے۔ تو وہ رحم اور ماں کے خون سے نشہ و نما پانے لگتا ہے۔

اول تو براہ راست یہ گردا گرد کی جھیلیوں کے ذریعے غذا حاصل کرتا ہے۔ لیکن بعد میں آنول کے ذریعے سے اپنی خوراک کو پاتا ہے۔ تین ماہ کے اخیر میں اس خاص عضو کی ساخت مکمل ہو چکی ہوتی ہے۔ اور

نہ صرف ماں سے بچے کو خوراک پہنچانے کے واسطے
 درمیانی ہی کا کام کرتا ہے۔ بلکہ بچے کے واسطے
 کام بھی دیتا ہے۔ جنین ماں کے خون کے ذریعے
 سانس لیتا ہے۔ اس سے ہم معلوم کر سکتے ہیں کہ
 بہت سی کھلی اور تازہ ہوا کی ورزش ماں کے خون
 کو صاف رکھنے کے لئے کس قدر ضروری ہے۔ اور
 ان ورزشوں کی مشق بھی جن کے باعث سانس خوب
 گہرا کھینچا جا سکتا ہے۔

اس عرصے میں جنین کے ساتھ رحم بھی بڑھتا جاتا
 ہے۔ رحم بہ ذاتِ خود ہی پھیل نہیں جاتا۔ بلکہ اس
 کی حدود کے اندر ایک اور نیا مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔
 جو گارھا اور طاقت والا ہو جاتا ہے۔
 حمل کے وضع ہو جانے کے بعد یہ نوپید مادہ خارج
 ہونے لگتا ہے۔ اور اس کا ردائی میں وہ مادہ کے قریب
 لگ جاتے ہیں۔

ایک ماہ کے اخیر میں جنین اپنے اپنے
 اور ایک پانی کی تھیلی میں بند ہوتا ہے۔ یہ جگہ
 بہت بڑھ جاتی ہے۔ اس طرح پچھلے رحم میں رہ کر
 ہر قسم کے دھکوں۔ یکا یکا کی تبدیلیوں اور خلطوں
 سے محفوظ رہتا ہے۔

تین ماہ پر جنین تین انچ لمبا ہو جاتا ہے۔ بچے
 کی تذکیر و تانیث مقرر ہو چکتی ہے۔ پس اگر بیش قیمت
 علاج اور نادر حکما سے مشورہ لیا جاوے۔ تو بھی اس

امر میں کچھ بھی فائدہ حاصل نہ ہو گا۔
 پانچ ماہ پر جنین ۸-۱۰ انچ لمبا ہوتا ہے۔ اور
 ممکن ہے کہ زندہ پیدا ہو۔ لیکن جیتا نہیں رہ سکتا۔
 اس ماہ میں بچے کی جسمانی ساخت مکمل ہو جاتی ہے
 اور بچے پر کسی قسم کے خیالات موثر نہیں ہو سکتے۔
 یعنی اپنا نشان نہیں چھوڑ سکتے۔ مثلاً یہ وہم کہ خواہشیں
 جو پوری نہ ہوں۔ یا دماغی گھبراہٹ وغیرہ کا ماں کے
 ذریعے بچے کے جسم کے اوپر ایسا اثر پڑتا ہے۔ کہ
 اسی قسم کا کوئی نشان یا نقص بچے کے بدن پر قائم ہو
 جاتا ہے۔ تمام عقلمند عورتوں کو ان توہمات سے پرہیز
 کرنا لازم ہے۔

یہ تمام قصے اور کہانیاں ہیں۔ ان کا کہیں ثبوت
 نہیں ملتا۔ پس یہ باتیں مطلقاً اعتبار کے لائق نہیں
 برعکس اس کے بچے کی جسمانی صحت۔ اور مناسب حال
 ساخت ماں کی اس موقع کی حالت سے بہت فائدہ
 حاصل کر سکتی ہے دیا ویسے ہی نقصان اٹھا سکتی ہے
 بیان کیا جاتا ہے۔ کہ خاص ان آخری مہینوں میں جبکہ
 حواس قائم ہونے لگتے ہیں۔ بچے کی اعلیٰ دماغی قوتیں
 اور قوت تصور اور توجہ اور ساخت کی طاقتیں جسمانی
 طاقتوں کے ساتھ پیوند ہو جاتی ہیں۔ مثلاً خوش طبعی
 خوبصورتی رحم دلی وغیرہ۔ خیر۔ یہ خود کیسے ہی ہو۔
 ماں کو واجب ہے کہ پیشتر از پیدائش تربیت کے ایام میں
 اسی امر پر بہت دھیان رکھے۔ اور اعلیٰ خیالات سوچے

اور اپنی زندگی کو سوار سے اور خود ایک نمونہ ہو ۛ
 رحم اب اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ پل دس سے
 نسل کر شکم میں چڑھ آتا ہے۔ اور ممکن ہے۔ اس کے
 دباؤ کا رخ اوپر کو ہونے سے ماں بے آرامی محسوس
 کرے۔ پس ضروری ہے کہ اب سے حاجت کے
 مطابق لباس بانگل ڈھیلا پہنا جادے۔ کیونکہ ذرا بھی
 جامہ تنگ ہو تو بچے کے واسطے نہایت مضر ہے۔
 تنگ لباس سے قبض بڑھتی ہے۔ اور باقی تکالیف
 ہاضمہ بھی جو اکثر حمل کے ایام میں پائی جاتی ہیں ۛ
 عموماً ساڑھے چار ماہ تک جنین کی حرکات محسوس
 ہونے لگتی ہیں۔ لیکن بعض صورتوں میں عرصے تک محسوس
 نہیں بھی ہوتیں۔ مائش یہ سمجھتی ہیں کہ نزکات کے
 محسوس ہونے سے پیشتر بچے میں جان نہیں ہوتی۔
 پس جب وہ حمل کو باز رکھنے میں ناکامیاب رہ کر
 استقاط حمل کی طرف مائل ہوتی اور قدم اٹھاتی ہیں۔
 تو وہ یہی عذر اپنے لئے سوچا کرتی ہیں۔ لیکن ہم نے
 دیکھ لیا ہے کہ شروع ہی میں جب حمل قرار پایا۔
 ایک زندہ جان ایک زندہ جسم میں داخل ہوئی۔ اور
 وہی نیا مادہ ایک جاندار شے ہوئی۔ پس تمام ایسی
 کوششیں دراصل ”بچہ کشی پیشتر از پیدائش“ کے
 نام سے موسوم ہونی چاہئیں ۛ
 بعض مرتبہ اس کے ساتھ ہی خود کشی بھی واقع
 ہوتی ہے۔ کیونکہ اگر تخم کا صرف ایک حصہ ہی خارج

ہو۔ تو رحم میں سخت سوزش اور نہایت خطرناک امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ قول نہایت درست اور بالکل صحیح ہے۔ کہ ”کوئی بھی زندگی کے خزانے میں گھس کر معصوم اور بے سزا ٹھہر نہیں سکتا“ تو بھی اصل جرم ہمیشہ اس کی ماں ہی کی طرف سے نہیں ہوتا۔ اور اگر بیچھے ایسے نہ ہوں۔ تو وہ معاف بھی ہو جاتی۔ کیونکہ بہت مرتبہ جب وہ بچے جن جن کر کمزور ہو چکی ہو۔ جبراً اس کی ناراضا مندی سے ایک اور بچے کا تازہ بوجھ اس پر لا دیا جاتا ہے۔

جب بچہ پیدا ہونے کا ٹھیک وقت آتا ہے۔ تو گردا گرد کی جھیلیاں شق ہو جاتی ہیں۔ اور نہ کے وقت کچھ رفیق مادہ بہ نکلتا ہے۔ پھر اس خول سے بچہ باہر آ جاتا ہے۔ پھر کچھ اور پانی خارج ہوتا ہے۔ اور پھر آئول رحم سے علیحدہ ہو کر تمام جھیلیں وغیرہ کے ساتھ باہر آ جاتی ہے۔ جب آئول رحم سے علیحدہ ہونے لگتی ہے۔ تو تمام خون کی رگیں جو ان کو جوڑتی تھیں۔ پھٹ جاتی ہیں۔ پس اس موقع پر خون ضرور خارج ہوتا ہے۔ لیکن اکثر رحم جھٹ پٹ سکڑ جاتا ہے۔ پس خون کا بہاؤ رک جاتا ہے۔

خیال رکھینگے۔ اور ناراضگی اور بد مزاجی کی چنداں ضرورت نہ پڑے گی۔ اور دماغ کو جو تکان ہوگا۔ وہ بھی بچ سکیگا۔ اس طرح پر ضروری ہے۔ کہ گھر کی مالک کو نوکر اس کی مرضی کے موافق کام دیں۔ اور اس کو آرام کا وقت مل جائے۔ اس طریقہ سے وہ اپنے بچوں کو خوش مزاجی۔ قوت دماغی وغیرہ وراثت میں دے گی۔ جو سب سے بڑا عطیہ ہے۔

باب چہارم

لو لگنا۔ سردی۔ موسمی بخار
(Malarial) پیش۔ تپ محرقہ

لو لگنا

یہ شکایت سخت دھوپ یا گرمی میں بغیر کسی حفاظت کے رہنے سے پیدا ہوتی ہے۔ اس کی ابتدائی علامات درد سر اور بخار ہیں۔ اس کے بعد تمام اعصاب میں کرب پیدا ہو جاتا ہے۔ سخت قسم کے عارضہ ہیں۔ بیہوشی اور کفٹ جاری ہونا بھی پایا جاتا ہے۔ جیسے ہی

مریض کو ابتدائی علامات معلوم ہوں۔ اس کو فوراً ٹھنڈے اندھیرے کمرے میں پنکھے کے نیچے جا کر لیٹ جانا چاہئے ٹھنڈا پانی زیادہ پینا اور ٹھنڈے پانی سے تمام جسم پچھونا چاہئے۔ سر پر برف لگایا جائے اور سخت مہل لے لیا جائے۔

اگر دھوپ میں زیادہ نکلنے کی ضرورت ہو تو ٹھنڈی عینک اور بڑی ٹوپی استعمال کرنی چاہئے۔ اس ٹوپی میں ہوا کے آنے جانے کا راستہ ضرور ہو۔ تاکہ سر میں ہوا گنتی رہے۔ اگر یہ حفاظت کی جائے تو عورتیں دس گیارہ بجے تک بلا مضائقہ باہر رہ سکتی ہیں لیکن بچوں میں جیسا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ اور ان کو سات آٹھ بجے تک برآمدہ میں رہنا چاہئے۔

اگر گرمی میں سفر کی ضرورت ہو تو برف کا استعمال زیادہ رہے۔ بھیگے ہوئے کپڑے سر پر رکھنے سے درد سر سے محفوظ رہینگے۔ لیکن چہرہ پر نقاب نہ ڈالنا چاہئے جن کمرؤں میں ہوا کا گزر نہ ہو اس میں رہنا یا الکحل کا زیادہ استعمال کرنا اکثر عورتوں کو جلد لو لگ جانے کا باعث ہوتا ہے۔

(گرمی کا لگ جانا) اس کی علامت قوی بیہوشی ہے۔ اور ان کمرؤں میں ٹھہرنے سے واقع ہوتی ہے۔ جہاں خراب ہوا آتی ہو اور نیز زیادہ دیر دھوپ میں پھرنے سے بھی۔ مریض کو چاہئے کہ ایسی حالت میں با آرام چیت لیٹ جائے۔ بدن کو ملا جائے اور سر پر پنکھا کیا

جائے اور کوئی مقوی دوا پلائی جائے۔ لگزیہوشی زیادہ
 دیر قائم رہے تو دل پر رائی کا پلستر (Plaster) لگایا جائے
 یا مصنوعی دم کشی کو کام میں لایا جائے۔

سردی

ہندوستان میں رہنے والوں کو اس عارضہ سے پہنچنے
 کا خیال رکھنا چاہئے۔ جو اکثر تکالیف کا باعث ہوتا ہے
 جلد بدن چونکہ گرمیوں میں ذرا نازک ہو جاتی ہے۔
 اس لئے حرارت کے تغیر و تبدل کا اس پر بہت جلد
 اثر پڑتا ہے۔ جلد کو ذرا سی بھی روک ہوگی۔ تو
 اندرونی اعضا میں خون زیادہ جانے لگیگا۔ اور خون
 ایسی جگہ جمع ہو جائیگا۔ جہاں کہ اس کی ضرورت نہ ہوگی۔
 اس کے علاوہ سردی تمام جسم کو بیکار کر دیگی۔ اور
 یہ جراثیم کے صرر کو روکنے کے بالکل ناقابل ہو جائیگا۔
 اس کے دفعیہ کے لئے زیادہ خیال رکھنے کی ضرورت
 ہے۔ لیکن اگر معمولی قواعد حفظ صحت کا خیال رکھا
 جائیگا۔ اور گرم کپڑا آفتاب غروب ہونے کے بعد پہنا
 جائیگا۔ تو اس سے عورتیں محفوظ رہیں گی۔

اس کا بھی خیال رکھنا چاہئے۔ کہ دن اور رات کی
 حرارتوں میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ خاص کر سردی کے
 موسم میں کہ غروب آفتاب کے بعد یکا یک سردی زیادہ
 ہو جاتی ہے۔ ٹھنڈے پانی سے بہت کم نہانا چاہئے
 اور تکان کے بعد یا جب بدن گرم ہو تب تو ہرگز نہ نانا

چاہئے۔ ایسی حالتوں میں گرم پانی میں غسل کرنا مناسب ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو پہلے خشک تولیہ سے خوب بدن ملا جائے اور پھر صاف خشک ادنیٰ کپڑے پہن لیئے جائیں۔ رات کے وقت باریک اونی شال یا چادر اوپر ڈال کر پنکھے کے نیچے لیٹنا چاہئے۔ یہ بھی اس صورت میں جب کہ کمبل اوڑھنا گوارا نہ ہو۔ باہر سردی میں عرصہ تک رہنے کے بعد سونے سے پیشتر خوب گرم پانی سے دھو لیا جائے اور گرم دودھ یا قہوہ پی لیا جائے۔ اور دس گرین کوئین بھی کھا لی جائے۔ اگر ضرورت ہو تو دوسری صبح کو تینین پی لینی چاہئے۔

موسمی بخار Malarial Fever

یہ بیماری خون میں کپڑے پیدا ہو جانے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ جو مجھروں کے کاٹنے سے جسم کے اندر پیدا ہو جاتی ہیں۔ مجھرب کسی ملیریا کے بخار والے کا خون پیتے ہیں۔ تو دوسروں پر بھی آکھ روز کے بعد اس کا اثر ہو جاتا ہے۔ اس عرصہ میں مجھروں کے جسم میں خود یہ زہر نشو و نما پاتا رہتا ہے۔ اس کے بعد جب یہ کسی تندرست آدمی کو کاٹتے ہیں۔ تو وہ اپنا زہر اس شخص کے جسم میں چھوڑ دیتے ہیں۔ اور پھر بیماری کے آثار شروع ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری کی بلحاظ مدت مختلف صورتیں ہوتی ہیں۔ کبھی بخار روز آتا ہے۔ کبھی دوسرے یا تیسرے

یا چوتھے روز معمولی طور پر لرزہ میں کپ کیسی اور درد سر شروع میں ہوتا ہے۔ حرارت بڑھ جاتی ہے اور ممکن ہے کہ تپ بھی شروع ہو۔ یہ حالت سرد درجہ کہلاتی ہے۔ پھر جسم سُرخ ہو جاتا ہے۔ اور بدن پھٹکتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ اگر آدھ مقیاس الحرات لگا کر دیکھا جائے تو اس میں حرارت ۱۰۳ یا اس سے زیادہ معلوم ہوتی ہے۔ جوانوں میں ہڈیاں اور ہاتھوں میں تشنج ہوتا ہے۔ اس کو گرم درجہ کہتے ہیں۔ آخر میں درجہ عرق ہوتا ہے۔ جبکہ حرارت معمولی یا اس سے نیچے درجہ پر آ جاتی ہے۔ پسینہ خوب آتا ہے اور بیمار تھک کر سو جاتا ہے۔

لیبریا بخار میں جس وقت سردی معلوم دینی شروع ہوئی ہو تو ۵ اگریں کوئین یا کوئی مسمل نے کہ لرزہ کے حملہ کو روکا جاسکتا ہے۔ لیکن سرد درجہ میں گرم چاء پلانی چاہئے۔ اور گرم پانی کی بوتل سفا کے اندر مریض کے پاس رکھنی چاہئے۔ اور اس کے ساتھ ہی ۵ اگریں انٹی پائیرین (Antipyrin) کہلا دینی چاہئے۔ تاکہ درد سر نہ ہونے پائے۔ پانی یا چاء حالت بخار میں اچھی طرح پلانی چاہئے۔ اور بخار کے اُترتے ہی جبکہ حرارت کم ہو رہی ہو ۵ اگریں کوئین فوراً دے دینی چاہئے۔ لیبریا کے حفظ ماتقدم کے لئے اس مرض کے اسباب جاننے کی ضرورت ہے۔ یہ امر اب ثابت ہو چکا ہے۔ کہ مچھر اپنے انڈے بند پانی پر دیتے ہیں۔ اور یہیں وہ نشوونما

پاسے ہیں اس لئے کہ غصہ وغیرہ جن میں بدبودار پانی کھڑا ہو حتیٰ الوسع
 مکان سے دور گرا دینے چاہئیں۔ اور پانی کے تمام
 برتن کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ خالی کر کے سکھلا
 دینے چاہئیں۔ پانی کی جھنڈیاں وغیرہ جن کا پانی پیا جاتا
 ہے۔ ایسی جالیوں سے ڈھک دینی چاہئیں کہ ان
 میں چھڑ جا کر انڈے نہ دے سکیں۔ ادھ چھڑ میریا کا
 زہر ایک آدمی سے دوسرے آدمی تک پہنچاتی ہے۔ ہمیشہ
 غروب آفتاب سے طلوع آفتاب تک وہ اپنی غذا کی فکر
 کرتی ہے۔ اس لئے ان علاقوں میں جہاں میریا پھیلا ہوا
 ہو یہ ضروری ہے۔ کہ بارش کے موسم میں چھڑوگی جالہ
 بات کے وقت پلنگوں کے لئے استعمال کرنی چاہئے۔
 رات کو آدمی جتنا کم باہر نکلے اتنا ہی بہتر ہے۔ جن
 عورتوں پر کہ میریا کا اثر جلد ہو جاتا ہے۔ وہ اگر
 باہر نکلیں تو نقاب منہ پر ڈال کر اور اونی دستانے
 اور جرابیں پہن کر ساتھ ہی یہ احتیاط رکھی جائے۔ کہ
 سردی نہ لگے۔ صاف پانی پیا جائے۔ عمدہ کھانا کھایا
 جائے۔ تندہی اور سخت مزاجی سے اپنے آپ کو بچایا
 جائے۔ اور ان سب باتوں کے ساتھ حفظ صحت کا پورا
 خیال رکھا جائے۔ جن علاقوں میں میریا پھیلا ہوا ہو۔
 وہاں دس سے لے کر پندرہ گریں تک ہر دس روز
 کے بعد یا ایک روز چھوڑ کر دس گریں۔ یا روز ۵ گریں
 کو نین کھا لینا کافی حفظ مآلقدم ہے *

پیش

پیش امعاء مستقیم کی سوزش کا نام ہے۔ بہ نسبت میر یا یا ہندوستان کی اور موسمی بیماریوں کے اس سے بہت زیادہ ڈرنا چاہئے۔ اگر ابتدا میں اس کو نہ روکا جائیگا تو یہ مزمن ہو جائیگا اور مضبوط ترین آدمی کی صحت کو بھی ہمیشہ کے لئے بگاڑ دیگا۔ اس سے اکثر موسمی بخار یا جگر کا کوئی عارضہ بھی شروع ہو جاتا ہے۔ یہ بیماری بھی زہریلے کیڑوں سے پیدا ہو جاتی ہے۔ جو پانی یا دودھ کے ساتھ پیٹ میں پہنچتے ہیں۔ اور یوں بھی ہو سکتا ہے۔ کہ کسی بیمار کے پاخانہ پر پاخانہ پھرا جائے یا اور کوئی گندی عادت ہو۔ جو چیز ماضیہ یا امعاء میں روک پیدا کرے وہی اکثر اس مرض کا مورث ہوتا ہے۔ یہ صورت اکثر موسم بہار یا گرمی میں زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ کیونکہ اس موسم میں حرارت یکایک بدلتی رہتی ہے۔ اس بیماری سے محفوظ رہنے کیلئے ضروری ہے کہ سردی لگنے سے اپنے آپ کو بچائیں۔ اور دیر ہضم چیزوں کا بالکل استعمال نہ کریں۔ نا صاف ٹھکوں یا ایسے مکانوں میں رہنے سے جہاں ہدرود کا انتظام اچھا نہ ہو یا جن کی ہوا خراب ہو پیش پیدا ہو جاتی ہے۔ ادنی کپڑے پہنے اور پیٹی باندھے رہنا چاہئے۔ پانی کو اچھی طرح ابال کر پینا چاہئے۔ تاکہ اس میں سے کثافت نکل جائے۔ اور بعض قسم کے نمک اس میں باقی نہ رہیں

جو اس بیماری کے مددگار ہو جاتے ہیں۔ حاملہ عورتوں کو اس کا اکثر خطرہ رہتا ہے اور اگر جلد خبر نہ لی جائے تو ان کو اسقاط ہو جاتا ہے۔ بدہضمی یا شراب زیادہ پینے یا ترکاری یا میوؤں کے کم کھانے سے یہ بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔ ان بچوں میں جن کو صرف پلکا ہوا دودھ دیا جاتا ہو۔ ایک خون خشک کرنے والی بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔ جس کا انجام پیش اور سخت خطرناک پیش ہوتا ہے۔ جو بچے کہ اوپر کا دودھ یا کوئی انگیزی دوا کھاتے ہیں۔ ان کو پیش سے محفوظ رکھنے کے لئے رگترے یا انگور کا رس پلانا چاہئے۔ پیش کا اصل حملہ متعدی قسم کا کھانا یا پانی پینے سے ہوتا ہے مگر اکثر سردی یا سخت قسم کی بدہضمی کا نتیجہ بھی پیش ہوتا ہے۔ اس مرض کے شروع میں دست آتے ہیں۔ اور سخت درد ہوتا ہے۔ آؤں آتی ہے۔ اور اکثر کم یا زیادہ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اور اگر فوراً ہی علاج نہ کیا جائے تو کچھ لمبے بھی آنے لگتے ہیں۔ آؤں بڑھ جاتی ہے۔ ورنہ زیادہ ہو جاتا ہے۔ اور پاخانہ کے مقام میں بہت سوزش معلوم ہوتی ہے۔ پیش کی علامت شروع ہوتے ہی ڈاکٹر کو بلا لینا چاہئے۔ لیکن ڈاکٹر کے آنے سے پہلے اس مرض کے حملہ کو کم و بیش روکا جاسکتا ہے۔

علاج۔ خفیف قسم کی پیش میں مریض کو چاہئے کہ فوراً بستر پر لیٹ جائے اور اس کے رفق ہونے کے

۳ گھنٹہ بعد تک آرام لیٹا رہنا چاہئے۔ دو چاء کے
 چمچ کسٹریل Castor Oil میں ۳۰ قطرے کلوروڈین Chlorodyne
 کے ملا کر فوراً پنی لینے چاہئیں۔ گرم پانی میں تھوڑا سا
 تارپین کا تیل ڈال کر اگر پیٹ پر ٹکڑ کی جائے۔ تو
 درد اور دستوں میں بہت تسکین ہوگی۔ غذا بہت سیال
 چیزوں کی ہونی چاہئے۔ دودھ۔ آتش جو۔ چادلوں کی پیچ
 یا نیم نچت یخنی پینی چاہئے۔ علامات پیچش رفع ہوئے
 کے دوسرے دن سے چند روز تک متواتر صبح و شام
 تھوڑا سا کسٹریل Castor Oil پیتے رہنا چاہئے۔ اگر یہ
 نہ ہو سکے تو ۵ گرین ڈوورس پوڈر Dover's Powder دن
 بھر میں تین مرتبہ تھوڑے سے پانی میں ملا کر پنی لینا
 چاہئے۔

سخت قسم کی پیچش میں تے ہوتی ہے۔ پیٹ میں پیچ
 پڑتا ہے۔ آڈوں اور کچھ لو آتا ہے۔ اس صورت میں نہایت
 تن دہی کے ساتھ علاج کرنا چاہئے۔ خصوصاً ایسی صورت
 میں کہ ڈاکٹر پہنچ نہ سکے۔ سب سے پہلے ۳۰ قطرے کلوروڈین
 Chlorodyne کے پانی میں ملا کر پنی لینے چاہئیں۔ ایٹ
 جانے کے بعد پانی میں بوریسک ایسڈ ملا کر عمل لے لیا
 جائے یا اسٹارچ کی پچکاری جس کا ذکر اس کتاب
 کے باب ششم میں کیا گیا ہے۔ اس کے بعد
 میگنیشیا Magnesia بقدر ایک چاء کے چمچے کے پانی
 میں ملا کر ہر گھنٹہ کے بعد پینا چاہئے۔ اور اگر زیادہ
 تکلیف ہو تو کلوروڈین کے ۵ قطرے ہر خوراک کے

ساتھ ملا لینے چاہئیں۔ چھ یا آٹھ معتاد اس کے پنی لینے کافی ہیں۔ رائی کا بڑا سا پلٹریا گرم حکور بھی درہ کو خفیف کر دیگا اور صبح و شام حسب ترکیب بالا عمل لینا چاہئے۔ ہر دو گھنٹوں کے بعد کوئی سیال گرم غذا فیڈنگ کپ Feeding Cup کے ساتھ پلانی چاہئے۔ لیکن مقدار غذا بہت کم ہونی چاہئے۔ اگر اسال اور تھے زیادہ ہوتے ہوں تو گرم پانی کی بوتلیں بسترے میں رکھی جائیں۔ اس سے بھی کمی آئیگی۔ میگنیشیم سلفیٹ Magnesium Sulphate مکسر Mixture ہر روز تین مرتبہ اس وقت تک دیتے رہنا چاہئے۔ کہ جب تک دست کم نہ ہو جائیں اور آؤں آنی موقوف نہ ہو جائے۔ لیکن ہر حال جانتک جلد ممکن ہو کسی ڈاکٹر کی امداد حاصل کرنی چاہئے تاکہ مزمن پیچش تک نوبت نہ پہنچ سکے پیچش کے بعد اکثر ماضی میں فتور آ جاتا ہے۔ اور اکثر بے قاعدہ اور بار بار اجابت ہونے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ پیچش رفع ہونے کے چند روز بعد تک ۵ گرین ڈوورس پوڈر Dover's Powder اور ۳ گرین کوئن تھوڑے سے پانی میں ملا کر ہر روز تین مرتبہ پیتے رہنا چاہئے۔ اگر اس مکسر میں ایک چاء کا چمچ برانڈی ملا لیں تو یہ کوئین کو حل کر دے گا۔ پیچش کے بعد کی بد ہضمی کے لئے پھلوں کا رس یا بیل کا شربت پینا بہت مفید ہوتا ہے۔ بہت تھوڑا سا کسٹریل ہفتہ میں دو مرتبہ ضرور پیتے رہنا چاہئے۔ اگر زیادہ

ضرورت ہو تو گرم پانی کا عمل ہر روز ضرور لیا جائے۔
 لیکن سخت مسہل دوا پیش کے بعد ہرگز استعمال نہ
 کرنی چاہئے۔ اگر اس کا حمل بار بار ہو یا علامت سے
 یہ معلوم ہوتا ہو کہ پیش مزمن ہو گئی ہے۔ تو سب
 سے عمدہ علاج یہ ہے کہ ہندوستان کے ملک کو چھوڑ
 کر تبدیل آب و ہوا کر لی جائے۔ پیش رفع ہونے کے
 چھ ہفتہ بعد تک غذا میں نہایت احتیاط رکھنی چاہئے۔
 اور سخت قسم کی ورزش ہرگز نہ کی جائے۔

چونکہ پیش کے دست ہمیشہ سخت متدمی ہوتے ہیں
 اس لئے جہاں تک ہو سکے پاخانہ کسی ایسے برتن میں
 پھرا جائے جس میں فینائل وغیرہ پڑا ہو۔ اور پھر فوراً
 پاخانہ اس برتن سے نکلوا کر جلا دینا چاہئے۔ اگر
 کسی کپڑے پر غلاظت لگ جائے۔ تو اس کو چند گھنٹہ
 کار بالک لوشن میں بھگو رکھنا اور اس کے بعد آدھ
 گھنٹہ تک ابال لینا چاہئے۔ چھوٹے بچوں میں پیش
 کی علامات وہی ہیں جو بچوں میں ہوتی ہیں۔ مگر
 اکثر ان کو سخت بخار بھی ہوتا ہے۔ سچہ نہایت مضمحل
 اور سست ہو جاتا ہے اور سبز دست آنے لگتے ہیں
 اور دیر تک بیٹھے رہنے کے بعد آنوں اور کچھ لمو فالج
 ہوتا ہے۔ اگر پہلے سے کچھ بد ہضمی ہو تو ایک چار
 کا چیمہ کسٹریل کا دے کر سلا دینا چاہئے۔ اس کے
 دو گھنٹہ بعد پھر کسٹریل کا ایمولشن Emulsion دینا چاہئے۔
 اور ہر دو گھنٹہ کے بعد دیا جائے اور جیسے جیسے دست

میں کمی آئے چار چار گھنٹہ کے بعد دینا چاہئے۔ دو برس کی عمر تک کے بچوں کو آدھا چار کا پیچھ اور دو برس سے چار برس عمر تک ایک چاء کا پیچھ دینا کافی ہوگا۔ یورینک ایسڈ ڈال کر ہلکا سا عمل دینا بھی مفید ہے۔ اگر بچہ کمزور ہو جائے تو گرم پانی میں تھوڑی سی برانڈی ڈال کر غسل دے دینا چاہئے جس سے کمزوری میں کمی آ جائے گی۔ بچہ کو دودھ نہ دیا جائے۔ بلکہ چاول کی پیچ اور آش جو دیا جائے۔ بڑے بچوں کو نیم نچت۔ بخنی۔ برانڈی اور انڈوں کا نمپھر اور دودھ دیا جائے۔ بچوں کا ہاضمہ بہت دنوں تک خراب رہتا ہے۔ اس لئے غذا کی بہت احتیاط رکھنی چاہئے۔ نیا علاج جو سیرم کے ذریعہ سے کیا جاتا ہے۔ اس مرض کی تکلیف کو بہت کچھ روک دیگا۔ اگر ابتداء ہی میں یہ علاج کیا جائے۔ تو امید ہے کہ یہ مرض عزم نہ ہوگا۔

تب محرقہ

ہندوستان میں جو لوگ نئے آتے ہیں۔ یا جوان آدمی اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ موذی مرض بوڑھے یا جوان کسی کو نہیں چھوڑتا۔ اس مرض کے موجد وہ کیڑے ہیں۔ جو کھانے یا پانی کے ساتھ جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ بعض وقت یہ کیڑے شش میں بھی پہنچ جاتے ہیں۔ ایک مرتبہ یہ کیڑے داخل ہو جاتے ہیں پھر خود بخود امعاء میں بڑھتے پستے

ہیں اور چند ہی روز میں امسا کی اندرونی سطح میں زخم پیدا کر کے تمام خون زہرناک کر دیتے ہیں۔ پاخانہ یا پیشاب کے ساتھ یہ کیڑے مریض کے جسم سے نکلتے رہتے ہیں۔ اگر یہ غلاظت فوراً نہ جلا دی جائے یا کسی اور طرح با احتیاط نہ علیحدہ کی جائے تو زین پانی یا غذا کے ذریعہ سے یہ مرض پھیل جاتا ہے۔

علامات

اگر باوجود آرام۔ احتیاط غذا اور کونین کھانے کے بخار کسی وقت چند روز تک مفارقت نہ کرے تو سمجھنا چاہئے کہ یہ تپ محرقہ ہے۔ یہ بخار تین ہفتہ متواتر رہتا ہے۔ سخت درد سر۔ کرب۔ دست اور ہڈیاں اس کی خاص علامات ہیں۔ زبان کھردری اور خشک ہوتی ہے۔ ہونٹوں پر خشکی رہتی ہے۔ دوسرے یا تیسرے ہفتہ میں معدہ اور زیادہ خراب رہتا ہے۔ اور درد بھی ہوتا ہے۔ لمبھوں کا رعشہ اور چار پائی پر سے اٹھ اڑ کر بھاگنا خراب علامات میں سے ہیں۔ آخر میں مریض بیہوش ہو کر لیٹ جاتا ہے۔ جس کا انجام موت ہوتا ہے۔ جھاگ دار دست یا خون کا آنا خطرناک ہیں اس مرض میں ہمیشہ دل کی حرکت بند ہونے سے موت کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس لئے تپ محرقہ کے شبہ ہوتے ہی مریض کو بیٹھنے کی ہرگز اجازت نہ دی جائے۔ بلکہ ہر وقت لٹائے رکھنا چاہئے۔ جس کمرہ میں یہ مریض ہو

وہ روشن اور ہوادار ہونا چاہئے۔ اس میں فرش اور کسی قسم کی آرائشی لٹکانے والی چیزیں نہ ہوں۔ صرف وہ ہی لوگ جو بیمار دار ہوں۔ اس کمرے میں جائیں کسی اور کو اجازت نہ دی جائے۔ سخت بخار یا موسم گرما میں مریض کو ایک کبل پر لٹا دیا جائے۔ اور بڑے بڑے تولیے گھنٹے پانی میں بھگو کر مریض کی گردن سے لے کر پیروں تک ڈال دینے چاہئیں۔ اور جب گرم ہو جائیں تو ان کا رخ یا تازہ بھیجے ہوئے تولیوں سے بدلتے رہنا چاہئے۔ آدھ گھنٹہ یا کم و زیادہ یہ عمل جاری رکھنا چاہئے۔ تاکہ حرارت کم ہو جائے اکثر ایسا ہوتا ہے کہ اس عمل کے بعد مریض کو آرام کی نیند آ جاتی ہے۔ بچوں کے کرب میں یہ بہت مفید پڑتا ہے۔ غذا اس مرض میں سیال ہونی چاہئے آتش جو میں تھوڑی بالائی ملا کر یا پیچ یا دودھ میں چونے کا یا سادہ گرم پانی ملا کر دینا چاہئے۔ کسی پھل کا عرق یا انڈے کی زردی ڈاکٹر کے ایما کے موافق دینی چاہئے۔

غذا ایک وقت میں چھٹانک یا آدھی چھٹانک سے زیادہ نہ دی جائے اور وہ بھی ہر دو گھنٹہ کے بعد اگر دست زیادہ آتے ہوں تو ایم وے Alum whey زیادہ مفید پڑے گا۔ یہ اس طرح بنیگا کہ ایک چاء کا چمچ پھٹکری کا لیکر ایک گلاس ابلتے دودھ میں ملا دیا جائے اور اچھی طرح ملا کر پھور غذا کے استعمال کیا جائے۔ اس

میں چاول کی پیچ یا کوئی اور سیال غذا ملا لی جائے۔
جب حرارت جسمی ایک ماہ کامل تک معمولی حالت میں
رہے۔ تب غذا معمولی دی جائے۔ لیکن اگر ڈاکٹر اجازت
دیدے تو مضائقہ نہیں۔

تپ محرقہ کے نہ پھیلنے دینے کے لئے عام غلاظت
ایسے برتن میں رکھنی چاہئے۔ جس میں پہلے فینائل وغیرہ
ڈالا جا چکا ہو۔ اس کے بعد اس میں چونا ڈال کر
مکان سے دور گہرا گڑھا کھود کر گارڈ یا جلا دیا جائے
جب یہ بخار بطور دبا کے پھیلا ہوا ہو تو پاخانہ
وغیرہ کی بہت احتیاط رکھنی چاہئے۔ اور وہاں فینائل
وغیرہ بہت چھڑکنا چاہئے۔ کپڑوں کو کاربالک لوشن
میں بھگو کر ضرور ابال لینا چاہئے۔ بیمار دار کو چاہئے
کہ مریض کو چھونے کے بعد ہاتھ ضرور دھوے۔
کمرہ میں بھی فینائل کا بہت استعمال رکھنا ضروری
ہے۔ یہاں تک کہ دیواروں کو بھی پرکلورائیڈ آف
مرکری لوشن سے دھو دینا اور از سر نو سفیدی کرا
دینی چاہئے۔

باب پنجم

قبض - سوزش جگر - اسہال - بواسیر بدھمی قبض

بوجہ چند در چند قبض ہندوستان میں ایک عام شکایت ہو گئی ہے۔ اگر ابتدا ہی میں اس کے رفع کرنے کی کوشش نہ کی جائے تو امعاء کی گرمی میں کمی آ جاتی ہے۔ اور وہ رفتہ رفتہ فضلات کے خارج کرنے پر قادر نہیں رہتیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ جگر اور دیگر اعضاء اندرونی ماؤٹ ہو جاتے ہیں۔ اور آخر الذکر میں جراثیم کے ہلاک کرنے کی طاقت میں کمی آ جاتی گی۔

ہندوستان کے لوگوں میں مختلف سیال چیزوں کا روزانہ غذا میں نہ ہونا اس شکایت کی خاص وجہ ہے۔ اور اسی کے سبب سے وہ اکثر امراض میں مبتلا رہتے ہیں۔ اگر کھانے کی ابتدا کسی ترکاری کے شوربے سے کی جائے۔ اور آہستہ لقمہ چبایا جائے۔ تاکہ تھوک اچھی طرح ہر لقمہ کے ساتھ مل جائے تو یہ شکایت خود بخود کم ہوتی جائیگی۔ اس کے علاوہ بہ نسبت اسکے

کہ دن بھر میں صرف دو مرتبہ خوب پیٹ بھر کر کھایا جائے۔ اگر تھوڑی تھوڑی غذا چار مرتبہ کھائی جائے تو وہ زیادہ مناسب ہوگا۔ دو مرتبہ پیٹ بھر کر کھانا کھانے کے بعد "ناشتہ" کرنا قبض اور بد ہضمی کا مددگار ہوتا ہے۔ کھانے کے درمیان میں بہت زیادہ ٹھنڈا پانی بار بار پینا ہضم کو خراب کرتا ہے۔

ماند و بود میں بُری عادات۔ کمی ورزش۔ بے قاعدگی غذا۔ کھانے میں سیال چیزوں کا نہ ہونا تا کہ امعاء کے بننے میں کافی مدد مل سکے۔ شکایت قبض کے معمولی اسباب ہیں۔ اگر طبیعت کا میلان قبض کی طرف پایا جائے تو کھانے کے درمیان پانی زیادہ مقدار میں پیا جائے۔ گرم یا ٹھنڈا پانی (جیسا گوارا ہو) علی الصباح نہار مُنہ اور رات کو سوتے وقت پنی لینا چاہئے۔ مختلف کھانوں کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ پکے ہوئے پھل۔ سوچی کا حلوا۔ آش جو عمدہ قسم کی غذائیں ہیں۔ لیکن اگر روز استعمال کی جائیں تو یہ چیزیں امعاء میں تحریک پیدا کرنے کا اثر نازل کر دیں گی۔ زیادہ سی چربی بالائی۔ مکھن اور گھی نہایت عمدہ غذائیں ہیں۔ خصوصاً ہندوستان میں جہاں عمدہ گوشت بہم نہیں پہنچتا۔ نہ عمدہ اور خالص دودھ اسی لئے کھانے میں زیادہ چربی کا ہونا ضروری ہے۔

روغن زیتون نہایت مفید چیز ہے۔ یہ نہایت آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ اور جگر کو بھی خراب نہیں کرتا

اگر اس کا ایک بڑا بچہ تھوڑے سے عرق لیموں یا کسی اور پھل کے عرق کے ساتھ صبح کو پی لیا جائے تو یہ اذلاق کا بہت اچھا کام دیگا۔ ایام حمل کے قبض میں یہ بالخصوص مفید ہے۔ اسی طرح پیچش اور تپ محرقہ میں ۛ

پتھوں کے لئے بہتر ہوگا کہ ایک برتن میں انجیر خواہ خشک یا تر ڈال کر اور شکر اور روغن زیتون ملا کر دیا جائے۔ اور اگر اس کو گرم بھی کر لیا جائے تو پٹے اور بھی خوشی سے کھا بیٹھے۔ ایک یا دو انجیر کھلا دینے کافی ہونگے ۛ

ایک اور مفید تدبیر یہ ہے۔ کہ امعا کی اس طرح پر بالش کی جائے کہ داہنی طرف سے شروع کر کے بائیں طرف ختم کیا جائے۔ یا بذریعہ حقہ یا پچکاری کے گرم پانی امعا کے اندر پہنچایا جائے ۛ

اگر فائوٹیشن پچکاری استعمال کی جائے تو عمل (حقہ) اچھی طرح لیا جاسکتا ہے۔ ایک گلاس ساوہ گرم پانی یا اوس میں صابن کی بھاگ اور دو چمچے روغن زیتون کے ملا کر۔ عمل کے لئے ایک عمدہ چیز ہے۔ عمل لینے کے دس منٹ بعد تک آرام لیٹ رہنا چاہئے ۛ

حقہ کی ربرٹ کی نالی ہاتھ میں رکھنی اور آہستہ سے پچکاری کرنی چاہئے۔ اور درمیان میں ذرا ذرا سی دیر ٹھہر جانا چاہئے تاکہ پانی اچھی طرح امعا میں پہنچ جائے ۛ

سخت مسہل دوائیں یا مرکب نسخے قبض کے دفعیہ کے لئے استعمال نہ کرنے چاہئیں۔ کیونکہ اس سے انجام کار تکلیف اور بھی بڑھ جاتی ہے *

اگر ضرورت دیکھی جائے تو ایک شراب کا گلاس مسہل چشمے کا پانی ایک گلاس پانی میں ملا کر علی الصباح پی لیا جائے۔ اگر بواسیر کی وجہ سے قبض ہو تو ٹھنڈے پانی سے عمل لینا چاہئے۔ اگر اس حالت میں کاسکرا سگریڈا کی ایک معتاد کھالی جایا کرے تو اور بھی مفید ہے *

اگر عمل کے لئے گرم پانی بہم نہ پہنچ سکے۔ تو گلیسرین کا استعمال کیا جائے۔ اس کے لئے چھوٹی سی تیشی کی پچکاری اور تین یا چار انچ لمبی ربڑ کی نالی کافی ہوگی *

سوزش جگر

مزمں قبض۔ عمدہ غذائیں کھانا۔ کابل پڑے رہنے۔ زیادہ شراب پینے سے سوزش جگر پیدا ہو جاتی ہے۔ ہندوستان میں اس مرض کی طرف طبیعت کا میلان محض گرمی کی وجہ سے ہے۔ اس سے جگر پہ کام کا زیادہ بوجھ پڑ جاتا ہے۔ کیونکہ خون کا بہت سا تضللہ جس کو شش میں سے گزرنا چاہئے۔ گرمی کی وجہ سے بغیر صفرا کی مدد کے نہیں نکل سکتا۔ اب اگر مہندرجہ بالا چیزوں کی زیادتی سے صفرا کے سیلان کو مذک دیا جائے

تو لازمی نتیجہ سوزش جگر ہوتا ہے ۔
 شالوں اور دھپتے پہلو میں درد۔ متلی۔ خفیف بخار۔
 یا خفیف یرقان اس مرض کے علامات ہیں۔ ان علامات
 کے شروع ہوتے ہی گرم حمام کر لینا چاہئے۔ دھپتے
 پہلو پر پسلی کے اوپر اسی کی پلٹس باندھ کر سو جانا
 چاہئے۔ دو یا تین گولیاں مرکب چوب چینی کی اور بلین
 دوا پی لینی چاہئے۔ چوبیس گھنٹے تک صرف سیال غذا
 کھائی جائے۔ اور اس میں بھی جتنی کمی کی جائے۔ اتنی
 ہی بہتر ہے ۔

اس مرض کے حملہ ہونے کے چند روز بعد تک گرمی
 اور دوپہر کو باہر نکلنے سے پرہیز کیا جائے۔ چند ہفتے
 گوشت بھی نہ کھایا جائے۔ صبح اور رات کو بہت سا گرم
 پانی۔ آپ آتش جو اور سوڈا واٹر پینا جائے۔ اونی کپڑا
 اندر پہنا جائے۔ اور پیٹ پر پیٹی باندھے رہنا چاہئے۔
 اگر ان تدابیر سے فائدہ نہ ہو تو فوراً ڈاکٹر کو بلا لیا
 جائے ۔

اگر سوزش جگر کے ساتھ دست بھی آنے لگیں تو ذرا
 اندیشہ ناک ہے۔ ایسی حالت میں فے الفور امداد طبی
 حاصل کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے جگر کی خرابی کے ساتھ
 ہی پیش کا سخت خطرہ ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کا جگر
 ضعیف ہو ان کو ورزش زیادہ کرنی چاہئے۔ غذاؤں
 کے درمیان میں دن کہ غذا کی حالت میں، کئی نکلاس پانی
 کے ضرور پینے چاہئیں ۔

اسہال

یہ شکایت اکثر جگر کی خرابی - یا سردی لگنے سے اور اکثر بیلوں ہی بیٹھے بٹھائے پیدا ہو جاتی ہے - ممکن ہے کہ غذا کے منقذی ہونے کی وجہ سے بھی ہو جائے - جہاں تک جلد ممکن ہو سکے آدمی کو چاہئے - کہ لیٹ جائے - کیونکہ ہندوستان میں خفیف قسم کے اسہال کو بھی خفیف نہ سمجھنا چاہئے - غذا صرف سیال ہی ہو - وہ بھی ہر دو گھنٹے کے بعد ٹھنڈی کر کے استعمال کی جائے - اگر متحرک غذا سے اسہال ہوتے ہوں تو کھوڑا سا کسٹریل (قدر دو چھوٹوں کے) اور ۲۰ قطرے کلورو ڈین کے ملا کر پی لینے چاہئیں :-
 رائی کا معدہ پر پلستر لگانا - یا ٹیکور کرنی درد کو فوراً رفع کر دیگی - اگر سردی سے اسہال ہوں تو آرام گرمی - اور ۴۰ قطرے کلورو ڈین کے اس شکایت کو رفع کرنے کے لئے کافی ہیں - اگر سخت حملے کے بعد بھی اسہال جاری رہیں تو ہ گرین ڈاؤرس پاؤڈر دن میں تین مرتبہ کھا لینی چاہئے :-

بواسیر

بواسیر نام ہے اس آماس کا جو پائخانہ کی جگہ سے گرد ہو جاتا ہے - یہ اکثر نتیجہ ہوتا ہے خرابی جگر تبص - زیادتی استعمال دوا مائع مسہل اور مقوی کا - یا م

حمل میں یہ بہت تکلیف دہ ہوتی ہے۔ اور چونکہ وہ دباؤ جو اس عضو خاص پر پڑتا ہے۔ رفع نہیں کیا جاسکتا۔ اس لئے اس مرض کو اُس حالت میں آرام بھی نہیں آتا۔ بعض وقت یہ آماس فضلہ کے راہ میں ہوتا ہے۔ بہر حال عام طور پر یہ سخت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اور خون آنے لگتا ہے۔ طاقتور آدمیوں کو عموماً خونی رولو اسیر ہی ہوتی ہے۔ اگر اس سے ذرا بھی پہلو تہی کی جائے۔ تو سخت تکلیف کے علاوہ صحت بڑھ جاتا ہے (۱) اگر سخت درد اور آماس ہو تو بہتر ہوگا کہ ایک یا دو روز لیٹا رہے۔ اور اسی کی ٹیبلٹس اُس مقام پر باندھ لے۔ جو دن میں ہر دو گھنٹے کے بعد بدل لی جائے۔

(۲) اگر شکایت خفیف ہو۔ کھجلی ہوتی ہو تو اس ترکیب سے بہت جلد آرام ہوگا کہ مریض ایک گھنٹے تک سخت گرم پانی میں آدھا اولس (نی گلاس پانی) بیسے سیٹ آف لیٹر ملا کر بیٹھا رہے۔ یہ ترکیب ہر دو گھنٹے یا اس سے بھی جلد جلد کرتا رہے۔

(۳) اگر خون آتا ہو تو ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ایک چاء کا چمچ ہیزلین کا ملا کر آبنر کرے۔

(۴) بہر حال ہر روز نیم گرم پانی کا عمل لے لینا بہت مفید ہوگا۔ اس سے وہ دباؤ رفع ہو جائیگا۔ جو مقعد پر پڑتا ہے۔

(۵) اُبلتی ہوئی چاء کے پتے گھنڈے بھر تک اتنے اوبالے

جائیں کہ اُن کا عرق نکل آئے۔ اور اُس پانی سے اگر آبرن کیا جائے تو کھجلی اور درد کو آرام ہو جائے گا۔
 آنا س کو گھٹنے گھٹنے بھر کے بعد دھویا جائے اور پانی کو وہیں خشک ہونے دیا جائے تو بہت ہی بہتر ہوگا۔
 کھانے کی حالت میں نہیں۔ بلکہ بعد میں بہت ہی پانی پیتا چاہئے۔ اگر مرض کا حملہ سخت ہو تو گرم مصالحوہ والی غذا۔ گوشت اور شراب سے پرہیز کیا جائے۔
 خالص دودھ۔ بیضہ مرغ اور مچھلی کھانی چاہئے۔
 بکے پھل اور ترکاری کا زیادہ استعمال رکھنا چاہئے۔
 ایک بڑا بچھ روغن زیتون کا ہمار مٹہ کھا لینا نہایت مفید ہے۔ اگر قبض تکلیف دے تو چوب چینی کی گولیاں یا ایک چاء کا بچھ لکڑی پاؤڈر کا بہت فائدہ دیگا۔
 کسٹریں اور دیگر مسئلہ دوائیں مضر ہیں۔ اور ہندوستان میں ہرگز استعمال نہ ہونی چاہئیں۔
 اگر بواسیر کی تکلیف کسی طرح نہ اٹل نہ ہو تو عمدہ ترکیب یہ ہے کہ عمل جراحی کرا لیا جائے۔ اس سے اکثر آرام ہو جاتا ہے۔

بدامضی

بدامضی۔ جس کے ساتھ درد اور ہندوستان کے موسموں کی خرابیاں ملی ہوں سخت تکلیف دہ اور بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے۔
 اس کی علامات یہ ہوتی ہیں کہ سینہ بھرا معلوم

ہوتا ہے۔ درود رہتا ہے۔ اس کے ساتھ بھی قویٰ کی
 سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ خاص کر پاخانہ آنے کے
 بعد نفخ ہو جاتا ہے۔ اور پیٹ میں ہوا بھری معلوم
 ہوتی ہے۔ جو تکلیف دیتی ہے۔ کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔
 بعض وقت اتنا اختلاج ہوتا ہے۔ کہ یہ معلوم ہوتا
 ہے۔ کہ اختلاج قلب کا عارضہ ہو گیا ہے۔

اس مرض کا رفع ہونا سخت مشکل ہوتا ہے۔ کیونکہ
 اس میں بہت سے عوامل ملے ہوتے ہیں۔ جس میں کہ
 معدہ۔ جگر اور قریب ۲۴ فٹ کی آنتیں ماؤٹ ہوتی
 ہیں۔ ان میں سے کسی ایک عضو کی خرابی سے انسان
 کے تمام کل پُرز سے خراب ہو جاتے ہیں۔

ایسی صورت میں ابتدائی علاج تو یہ ہے کہ کھانا
 کھاتے ہوئے لقمہ بہت دیر تک اچھی طرح چبایا جائے۔
 تاکہ تھوک اچھی طرح غذا کے ساتھ مل کر ہضم میں مدد
 دے۔ بچوں کے کھانے میں لیس دار مادہ زیادہ ہوتا ہے
 اس لئے اُن کو سکھانا چاہئے کہ اچھی طرح کھانا چبائیں
 تاکہ تھوک اُس لیس کو اچھی طرح ہضم کر دے۔
 منہ سے علیحدہ ہو کر کھانا معدے میں پہنچتا ہے اور
 یہاں معدہ کی حرکت اور اُس کے لیس سے کھانا ہضم
 ہونا شروع ہوتا ہے۔

صفائی کے ساتھ نہ رہنا۔ ورزش کا نہ ہونا۔ اور خراب
 ہوا میں سانس لینا مورث کمزوری ہوتا ہے۔ جو معدہ
 کی حرکت میں کمی پیدا کر دیتا ہے۔

سردی - بُرا کھانا - اعضائی اور دیگر امراض معدہ کے
 یس کو جو ممد ہضم ہوتا ہے بدل دیتے ہیں۔ یہ یس
 کھٹا ہوتا ہے۔ جب یہ کم ہو جاتا ہے تو ہضم میں
 دیر لگتی ہے۔ اور بد ہضمی ہو جاتی ہے اور جب زیادہ
 ہو جاتا ہے تو کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں۔ یا سینہ
 جلنے لگتا ہے۔ یا اختلاج قلب ہونے لگتا ہے۔
 اگر کھانے کے بعد بہت سا پانی پی لیا جائے تو
 معدہ کا کھٹا مادہ بہت رقیق ہو جاتا ہے۔ اور ہاضمہ میں
 دیر لگتا ہے۔ اس لئے کھانے کے آدھ گھنٹہ کے اندر
 اندر پانی ہرگز نہ پینا چاہئے۔ شراب اور سردی سے معدے
 کی غدود میں سے ایک اور مادہ نکل کر اُس کھٹے مادہ
 میں مخل ہوتا ہے اور اُس کو پورے طور پر عمل نہیں
 کرنے دیتا۔ ان سب باتوں کا اثر یہ ہوتا ہے کہ کھانا
 معدے میں زیادہ بہتا ہے۔ وہاں سڑ جاتا ہے۔ اور
 امعاء میں پہنچنے سے پہلے وہیں سوزش اور جلن پیدا کر
 دیتا ہے۔

جیسے ہی کھانا معدے سے نکلتا ہے سب سے پہلے
 اُسے صفرا سے سابقہ پڑتا ہے۔ جو جگر میں سے نکلتا
 ہے۔ یہ ہضم میں اور زیادہ مددگار ہوتا ہے۔ اس کو
 سڑنے نہیں دیتا اور بدلیں کر دیتا ہے۔
 سوزش جگر جو ورزش نہ ہونے سے ہو اس صفرا کو
 اچھی طرح نہیں بناتا۔ جس کا نتیجہ قبض ہوتا ہے۔ اور
 اگر کسی وجہ سے صفرا زیادہ بننے لگتا ہے تو اسہال اور

میرقان پیدا کر دیتا ہے۔ بعض آدمیوں کا جگر قدرتی طور پر ضعیف ہوتا ہے۔ اس کو زیادہ ورزش اور گرم غسل سے قوت اور زود ہضم کھانوں سے مدد پہنچانی چاہئے۔

آخری ہضم امعاء میں ہوتا ہے۔ یہاں بھی وہی معدہ کی سی حرکت ہوتی ہے۔ ان میں سے بھی ایک ہضم مادہ نکلتا ہے۔ اور یہ کھل ہضم شدہ کھانے کو جذب کر کے خون کی عروق کو دے دیتی ہے۔ اور وہاں سے وہ تمام جسم میں تقسیم ہو جاتا ہے۔ تمام فضلات اور ناقابل ہضم چیزیں امعاء زیرین میں آ جاتی ہیں اور یہاں جمع ہو کر کم از کم دن بھر میں ایک مرتبہ خارج ہو جاتی ہیں۔

مندرجہ بیان سے معلوم ہو جائیگا کہ ہاضمہ درست رکھنے اور بدہضمی کو روکنے کے لئے کیا کچھ کرنا چاہئے۔
۱۱ کھانا آہستہ کھانا اور بہت چبانا چاہئے۔ ہر کھانے میں کم از کم آدھا یا پلونا گھنٹا لگنا چاہئے۔

(۲) اگر معدہ ضعیف ہے تو ہر ایک کھانے کے درمیان میں پانچ یا چھ گھنٹہ کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ تاکہ معدہ کھانے سے بالکل صاف ہو کر کچھ آرام لے لے۔ زیادہ کھانا کبھی نہ کھانا چاہئے۔

۳) تکان کی حالت میں کبھی کھانا نہ کھاؤ۔ کھانے کے پہلے اور پیچھے اگر کچھ آرام کیا جائے تو ہاضمہ کے لئے بخوبی قوت حاصل ہو جائے گی۔

(۴) ورزش سے معدہ کی قوت بڑھتی ہے۔ اور ہاضمہ مزید اس میں زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

(۵) سردی سے بچتے رہنا چاہئے۔ پیٹی باندھنا۔ اونی گرم کپڑے نیچے پہننے۔ جرابیں استعمال کرنی بدہضمی کے لئے بہت مفید ہیں۔

(۶) تمام کھانے گرم نہ کہ سرد کھائے جائیں۔ اگر کھانوں کے درمیان میں گرم پانی پیا جائے تو وہ آلات ہضم میں زیادہ حرکت پیدا کریگا۔

(۷) کھانا درد ہضم ہونا چاہئے۔ مٹھائی۔ آلو۔ پیٹھی روٹیاں۔ گاء کا گوشت۔ اُبے ہوئے انڈے وغیرہ سے پرہیز رکھنا چاہئے۔ بھنا ہوا گوشت یا کباب بھی نہ کھانے چاہئیں۔ تازہ گوشت دن میں ایک مرتبہ کھا لینا کافی ہوگا۔ دودھ میں گرم پانی۔ سوڈا واٹر۔ آتش جو یا چونے کا پانی ملا کر پینا چاہئے۔ تیز چاء بھی ثقیل ہوتی ہے۔ اگر ہضم بہت ضعیف ہو تو مقطر پانی پینا چاہئے۔ ہندوستان میں تو بچوں کو یہی پانی پلانا چاہئے۔

ہندوستان میں علی العموم بدہضمی۔ قبض۔ کھٹی ڈکاریں اس وجہ سے بہت ہیں کہ روٹی کے پکانے میں کامل احتیاط نہیں ہوتی اور جلدی کی جاتی ہے۔ آٹا گوندھ کر کم از کم ڈیڑھ گھنٹہ چھوڑ دینا چاہئے۔ اس کے بعد چپاتیاں پکانی چاہئیں۔ دودھ بہت دیر ہضم ہوتی ہیں۔ کچے پھل اور کچی ترکاریاں روزے یا برت کے بعد ہرگز نہ کھانی چاہئیں۔ اور کسی حال میں بھی زیادہ نہ کھائی

جائیں۔ اگر یہ تنہا کھائی جائیں یا ان پر ٹھنڈا پانی پی لیا جائے تو درد قویج اور بدہضمی ہو جاتی ہے۔ بچے ہوئے پھل - دلیا - سوچی - شیر برنج عمدہ چیزیں ہیں۔ بچے اور بڑے عمر کے آدمی جو بھنے ہوئے چاول یا مصالحہ دار سالن اور روٹی کھاتے ہیں وہ سخت خیر مناسب ہیں۔ (۸) سینہ جلنے اور کھٹی ڈکاریں آنے میں ایک یا دو چاء کا چمچہ گلیسرین یا ایک قرص سوڈا منٹ قبل از طعام کھانا نہایت مفید ہے۔ ۱۵ گرین بائیکار بونیٹ آف سوڈا پانی میں ملا کر کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پیشتر پی لینا چاہئے۔ یا ۱۵ قطرے ہارڈ رو کلورک ایسڈ -

تھوڑے سے پانی میں ملا کر۔

(۹) اس کی احتیاط رکھنی چاہئے کہ ہر روز فضلہ خارج ہو جائے۔ خواہ بذریعہ ورزش کے خواہ مختلف کھانے کے یا تلیں کے۔ اگر قبض ہو تو عمل لینا بہت مفید ہوگا۔ سخت مسہل ہرگز نہ لینا چاہئے۔

باب ششم

بیمار داری۔ اور دوا پلانا
بیمار کے رہنے کا کمرہ۔ غسل۔ کور۔ عمل۔
بیمار کی غذا۔ بیماروں کی غذا کی ترکیب

ہندوستان میں اکثر عورتوں کو بیمار داری کرنی پڑتی ہے
خواہ چھوٹے بچوں کی یا بڑی عمر کے لوگوں کی۔ بیمار داری
کے اصول نہ جاننے کی وجہ سے بہت سی بیش قیمت
جائیں ضائع ہو جاتی ہیں ۛ

بیمار کے رکھنے کا کمرہ

یہ کمرہ نہایت صاف ہوا دار اور روشن ہونا چاہئے۔
اگر ممکن ہو سکے تو ایسا ہو کہ جب چاہیں دھوپ اُس میں
اچھی طرح آ سکے ۛ

اس کمرہ میں ہیردنی صاف ہوا سیدھی آنی چاہئے۔ نہ
کہ دوسرے کمرے یا غسل خانہ کی راہ سے جیسا کہ عام طور
پر ہندوستان میں دستور ہے ۛ
بیمار کے کمرے میں انگلیٹھی یا کوٹلوں کے جلانے سے

کمرہ کی ہوا کو خراب کرنا اور اُس کو مضر صحت بنانا ہے۔ اگر گرمی کی ضرورت ہی ہو تو وہ یوں رفع ہو سکتی ہے۔ کہ گرم پانی کی بوتلیں مریض کے لمحات یا رضائی میں رکھ دی جائیں۔ جو کچھ پکانا ہو وہ باہر یا دوسرے کمرے میں پکائیں۔

اگر ہوا اور روشنی بیمار کے کمرے میں اچھی طرح نہ آ سکے تو دو یا تین کھڑکیاں نہایت آسانی کے ساتھ چھت کے پاس کھولی جا سکتی ہیں۔ ان کے اوپر لوہے کی جالی لگا دینی چاہئے۔

تمام قالین دریاں اور غیر ضروری سامان اُس کمرے میں سے ہٹا دینا چاہئے۔ اور پرزے دروازوں اور کھڑکیوں کے اٹھا دینے چاہئیں۔ روشنی خود صحت بخش چیز ہے۔ لہذا بجاء روشنی کے روکنے کے جتنی وہ آ سکے۔ اُس کو غنیمت سمجھنا چاہئے۔

صاف کرنے کے سفوف وغیرہ کمرے میں اس طرح نہ چھڑکنے چاہئیں کہ وہ پانی کے ساتھ باہر والے نا بدن یا باند میں بہ جائیں۔ کیونکہ یہ دو نو چیزیں میل کچیل کے جمع ہونے کے لئے ہیں۔ اور چونکہ ان کو خاکروب اچھی طرح صاف نہیں کرتے اس لئے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ موری ہیں سے زہری ہوا پھر کمرے میں آتی ہے۔ اس لئے تمام کمرے کا کوڑا کرکٹ اور مریض کا نھوک وغیرہ ایک بیٹن یا لوہے کے برتن میں جمع کر رکھنا۔ اور کم از کم دو مرتبہ با احتیاط باہر پھنکوا دینا چاہئے۔

مریض کا پلنگ یا بستر اس طرح بچھوانا چاہئے۔ کہ مریض کا منہ کھڑکی کی طرف نہ رہے۔ کمرے کے بیچ میں بچھوانا نہایت مناسب ہے۔ اگر ہوا کا جھونکا مریض تک آتا ہو تو کھڑکی میں ایک پردہ ڈال دینا اچھا ہوگا۔
تندرست آدمی کو اُسی کمرے میں نہ سونا چاہئے۔ جس میں کہ مریض رکھا گیا ہو۔ خوابگاہوں میں بہت سے تندرست آدمیوں کا یکجا جمع رہنا ہی از خود باعث بیماری ہے۔

بیمار کے کمروں کی صفائی سب سے زیادہ اہم امر ہے فرش اور تمام سامان ہر روز گیلے کپڑے سے صاف کر دینے چاہئیں تاکہ تمام گرد جاتی رہے۔ اور اُس کے ساتھ تمام جراثیم اگر کوئی چٹائی کمرے میں ہو تو اُسے روز بھڑا دینا اور دھوپ میں رکھ چھوڑنا چاہئے۔

پلنگ پر جو بستر ہو وہ بھی نہایت صاف رہنا ضروری ہے۔ اور اس کو اکثر بدلتے رہنا چاہئے۔ تمام میلی چادریں اور تھوک وغیرہ فوراً اُس کمرے سے نکال کر ایک پانی یا فینائل وغیرہ کے برتن میں ڈال دینے چاہئیں۔ ان چیزوں کو ٹھنڈی دیر کے لئے بھی فرش پر نہ ڈالنا چاہئے۔

بیمار کو ہر روز گرم پانی اور صابن سے نہلا دھولا دینا چاہئے۔ آدمی کی جلد بدن بہت سے امراض میں بیماری کا گھر چھوٹی ہے۔ اگر اس سے غفلت کی جائے تو بیماری کے جراثیم اس میں گھر کر لینگے۔

اگر مریض بہت ضعیف ہو تو ہاتھ پیر وغیرہ الگ الگ دھو کر سکھلا دینے چاہئیں۔ یا یہ کیا جائے کہ نصف جسم ایک مرتبہ میں دھویا جائے اور نصف ثانی دوسری مرتبہ ۛ

غسل

بخار کی بیماری میں ٹھنڈے پانی سے غسل دینا مریض کو بہت فرحت پہنچاتا ہے۔ بشرطیکہ ڈاکٹر نے خاص طور پر نہ منع کر دیا ہو۔ تمام جسم ٹھنڈے پانی اور اسفنج سے دھویا جائے۔ اور اس اثنا میں مریض کو میکناش قسم کی چادر پر لٹا دینا چاہئے۔ بدن کو نرم تولیہ سے صاف کر دینا چاہئے۔ اور چادر وہیں چھوڑ دی جائے ۛ جن بچوں کو سخت بخار ہو وہ ہاتھنگی اس پانی میں ڈالے جائیں جس کی گری سو درجہ کی ہو۔ ٹھنڈا پانی یا برت کے ٹکڑے پانی میں ڈال دینے چاہئیں۔ یہاں تک کہ مقیاس الحرارة سے اُس کی حرارت اتنی درجہ کی رہ جائے۔ دس یا پندرہ منٹ کے بعد مریض کو پانی میں سے نکال لینا اور فوراً تولیہ سے لپٹچھ کر بدن پر میٹھا تیل مل دینا چاہئے۔ اس کے بعد اس کو چادڑ اوڑھا دی جائے جو بخار کی حالت میں ہلکی اور جالیدار ہونی چاہئے ۛ

جوان عمر والوں کے لئے بہ نسبت ٹھنڈے غسل کے کیسے کپڑے کا استعمال زیادہ آسان ہے۔ مریض کو تکلیف

بھی نہیں ہوتی اور بخار بھی اس ترکیب سے کم ہو جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے کہ مریض کو کمبل پر لٹا دیا جائے۔ اور تولیہ کو پانی میں تر کر کے پخوڑ لیا جائے اور مریض کے برہنہ جسم پر پھیلا دیا جائے۔ پہلے سر کی طرف سے شروع کرنا چاہئے۔ جب پیروں کی نوبت پہنچے۔ تو سر کی طرف کا تولیہ بدل دیا جائے۔ اسی طرح نوبت نبوت تمام جسم کا اوتے بدلتے رہنا ضروری ہے۔ بیس منٹ یا کم و بیش ڈاکٹر کی ہدایت کے بموجب یہ عمل جاری رکھا جائے۔ اگر بخار سخت نہ ہو۔ اور حرارت کو فوراً کم کرنے کی ضرورت نہ ہو تو یہ کافی ہوگا کہ مریض کو بھیگی چادر اوڑھا کر اوپر سے ایک آدھ گھنٹہ کے لئے گرم کمبل ڈال دیا جائے۔

گرم غسل ہڈیان - دیر - بالخصوص قورخ اور امعا کے درد میں - اور پنجوں کے تشنج میں زیادہ مفید ہے۔ جس پانی میں گرم غسل کیا جائے اُس کی حرارت ۹۸ سے ۱۰۰ تک ہونی چاہئے۔ ۱۰۵ سے ۱۰۷ تک کی حرارت کا پانی بھی ڈاکٹر بتلا دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں مریض کو صرف تین یا چار منٹ تک اُس پانی کے ٹب میں رکھا جائے جس کی حرارت ۱۰۵ سے ۱۰۷ تک ہو۔ پانی اتنا ہونا چاہئے کہ تمام جسم اُس میں ڈوب سکے۔ اگر ڈاکٹر کمدے تو کمزور - بیہوش یا پنجوں کی تشنج کی صورت میں اُس پانی میں ایک چاء کا چمچہ فی گلاس کے حساب سے ملا دینا چاہئے۔

ٹکور

ٹکور پانی کے استعمال کی دوسری صورت ہے جو درد اور آئاس میں بہت مفید پڑتی ہے۔ ٹکور خواہ گرم پانی سے کر دیا ٹھنڈے سے ۛ

گرم ٹکور کی یہ ترکیب ہے کہ فلائین کی کٹی تہیں کی جائیں اور اُس کو ایسے گرم پانی میں جو ہاتھ کو گوارا ہو سکے بھگو کر پخوڑ لیا جائے اور موضع درد پر رکھ کر فائز پردت کپڑا یا دوہرہ تولیہ اُس پر رکھ دیا جائے۔ اس سے درد بہت جلد کم ہو جاتا ہے۔ اگر پانی میں بحساب ایک چاء کا چیمچ فی گلاس تاربین ملا دیا جائے تو یہ اور بھی زود اثر ہو جائیگا۔ یا ایک خشخاش کا ڈوڈھ مع خشخاش کے اُسی حساب سے پانی میں ڈال کر اوبال لیا جائے ۛ

ایک کپڑا موضع درد پر رہے تو دوسرا گرم پانی میں ڈوبا رہے۔ اور ہر پانچ منٹ کے بعد کپڑا بدلا جائے اس ترکیب سے ایک یا دو گھنٹہ متواتر ٹکور کی جاسکتی ہے خاتمہ پر وہ جگہ جہاں ٹکور کی جائے۔ اچھی طرح خشک کر کے اس پر فلائین گرم کر کے باندھ دی جائے ۛ سرد ٹکور کی یہ ترکیب ہے کہ بجاء گرم پانی کے ٹھنڈا پانی استعمال کیا جائے۔ یہ ترکیب زخم کے شروع میں جو آئاس ہوتا ہے یا موج اور چوٹ میں بہت مسکن ہے ۛ چرے ہوئے زخم یا پھوڑے میں سرد ٹکور یا سرو پانی

میں دوا ڈال کر لگائی جاتی ہے۔
 یوریک الیڈ لوشن - ایک گلاس گرم پانی میں ایک
 چاء کا چمچہ یوریک الیڈ کا ڈال دیئے سے لوشن تیار
 ہو جائیگا جو امعاء کے دھونے یا بیرونی استعمال میں کام
 آتا ہے۔ پہلے ایک چھوٹا سا چھتھڑا پانی کے ساتھ اوبال
 لیا جائے اور اس کو لوشن میں بھگو کر زخم پر لگایا
 جائے۔ پھر اس پر روغنی ریشمی کپڑا یا اور محافظ کپڑا
 رکھ دیا جائے۔ یہ ترکیب زخم کی پیپ صاف کرنے
 کے کام آتی ہے۔ ٹینکچر آئیڈین یا پھٹکری بیرونی طور
 پر اسی طرح استعمال کی جاتی ہے۔

السی کی پلٹس - السی کو پانی میں ڈال کر آگ پر رکھ
 اور جلاتے جاؤ جب گاڑھا ہو جائے تو اوتار لو۔ اور
 ذرا موٹا کپڑے یا فلائین پر پھیلا لو۔ جب سہانا سہانا
 ہو جائے تو زخم یا جلد بدن پر رکھ کر کپڑے سے
 باندھ لو۔ چا دل - کینوں کے آٹے یا بھوسی کی بھی
 اسی طرح پلٹس بنائی جاتی ہے۔ تھوڑی سی رائی بھی
 اگر اس میں زیادہ کر لی جائے تو درد یا انجماد خون کے
 لئے بہت مفید ہوگی۔ پلٹس کو ہریس منٹ یا آدھ
 گھنٹہ کے بعد بدلتے رہنا چاہئے۔ اس کو ٹھنڈی یا
 خشک ہرگز نہ ہونے دینا چاہئے۔

چلے ہوئے پر پانی کا رینیٹ آف سوڈا پانی میں ملا
 کر اور کپڑے پر پھیلا کر لگانا چاہئے۔ اگر فوراً ہی لگا کر
 کاسٹن و دل باندھ دیا جائے تو نے الفور درد جاتا رہیگا۔

کسٹریل ایمیشن کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ گم اگنیشیا
۳ ڈرام - پسی ہوئی چینی ۳ ڈرام - پیرمنٹ کا تیل چند
قطرے پانی ۶ چاء کے چمچے ملا کر خوب ملو - پھر اس
میں دو اونس کسٹریل ملا دو - اور پھر دو اونس پانی
بڑھا دو - بچوں کی اسہال میں اس کا آدھا چاء کا
چمچ نہایت مفید ہوگا ۔

بعض وقت گرم یا سرد پانی امعا یا اور اندرونی
عضو کے دھونے کے لئے بھی کام آتا ہے ۔

حَقْنہ یا (عمل)

حَقْنہ یا عمل بدہضمی اور پچیش کے دستوں میں امعا
میں دوا پہنچانے کے لئے بہت مفید ترکیب ہے ۔
پانی کا ایک برتن ذرا اونچا رکھو اور اُس میں ربڑ
کی نالی لگا کر کام میں لاؤ - یا نگھنس اینما سرخ استعمال
کرو -

از خود حَقْنہ ہو جانے کی ترکیب یہ ہے کہ حَقْنہ کو
مریض سے دو فٹ کے قریب اونچا اُٹھائے رکھو -
مریض اپنے بستر پر سر پٹھے کئے ہوئے لیٹا رہے -
اور اُس کے چوتڑوں کے نیچے ایک تولیہ رکھ دیا
جائے - ربڑ کے آخر میں جو نالی سخت جیسی ہوتی ہے
وہ بازار سے مل سکتی ہے - ڈیڑھ گلاس گرم پانی لیکر
اُس میں صابن کی جھاگ - روغن زیتون - اور بوریک ایسڈ
یا کوئی اور چیز جس کی ہدایت کی گئی ہو ملا لی جائے ۔

سخت نلکی کو تیل میں بھگو کر بقدر دو انچ کے جسم کے اندر کر لی جائے اور باہشتگی پچکاری کے ذریعہ سے پانی چڑھا دیا جائے۔ اور پھر دس منٹ تک صبر کیا جائے۔

اگر گھٹس کا حقہ استعمال کرنا ہو تو ایک علیحدہ برتن میں گرم پانی سے نو مریض کو بائیں کروٹ پیرسکوڑ کر لٹا دو پچکاری بھرنے کے لئے دو نو سرے پانی میں ڈال دو اور پھکنے کو دباؤ۔ پھر ایک نلکی کو جسم کے اندر کر دو اور دوسری کو پانی کے اندر ڈالے رکھو۔ اس کے بعد پھکنے کو ذرا آہستہ آہستہ بھیر کر دباؤ۔ اس طرح مریض کو کوئی تکلیف معلوم نہ ہوگی اور دس بارہ ہی دفعہ دبانے میں ایک گلاس پانی چڑھ جائیگا۔

سخت درد اور انجماد کے لئے گرم پانی لینا چاہئے۔ اور قبض کے لئے گرم پانی اور صابن کی جھاگ یا روغن زیتون۔ نیم گرم یا ٹھنڈے پانی کا خفیف سا عمل بنجار۔ اور بداسیر کے لئے مفید ہے اور امعا کو قوت پہنچاتا ہے۔

تاریبین کا عمل پیٹ کے سخت درد میں لیا جاتا ہے آدھا ادش تاریبین چار ادش روغن زیتون میں اچھی طرح ملا لیا جائے اور پھر اس میں صابن کی جھاگ پڑے ہوئے پانی کو اچھی طرح ہلا کر کام میں لانا چاہئے۔

سٹارج کے حقہ کی یہ ترکیب ہے کہ دو چاء کے چمچے عمدہ سٹارج کے لئے کر ٹھنڈے پانی میں لعوق بناو

پھر اُس پر دس ادنس اُبلتا ہوٹا پانی ڈال دو۔ اگر
ڈاکٹر کے تو اُس میں ۲۰ قطرے لائڈیم کے بھی ملا لو۔
بچوں کے بہت تھوڑا سا پانی چڑھانا چاہئے۔ ایک
برس تک کا بچہ صرف ڈیڑھ سے دو ادنس تک پانی گوارا
کر سکتا ہے۔ اسی مقدار میں بحساب ایک ادنس فی سال
زیادہ کر لینا کافی ہے۔

عمل تغذیہ اُس صورت میں لیا جاتا ہے کہ بار بار
قے آتی ہو اور کھانا ہضم نہ ہو سکتا ہو۔ اس کی
ترکیب یہ ہے کہ انڈے کی سفیدی - دودھ - صابن
ارا روٹ لے لیجائے اور نیم ہضم کرنے کے لئے پانچ
یا دس قطرے پیپسین اور ہارڈ کلورک ایسڈ کے اُس کو
گرم کر کے ملا لو۔ اس مرکب کو گھنٹہ بھر کے لئے ٹھہراؤ۔
اور پھر اس میں تھوڑا سا بائیکار بونیٹ آف سوڈا ملا
کر ہلا لو۔ اس مرکب کا صرف تین یا چار ادنس ہر
پانچ یا چھ گھنٹہ کے بعد چڑھا دو۔

پیلے امہا کو بہت سے گرم پانی سے دھو ڈالنا چاہئے۔
تیل ملنا۔ بے خوابی اور اعصابی خرابیوں میں اگر تمام
جسم پر تیل مل دیا جائے تو وہ نہ صرف تسکین ہی دیگا۔
بلکہ جلد کے لئے بطور غذا کے کام دیگا۔ تپ محرقہ کے
بعد بے چینی اور خشکی میں تو روز بلا ناغہ بعد گرم غسل
تیل ملتے رہنا چاہئے۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ مریض
کو کسبل اڑھا کر لٹا دو۔ اور اندر ہاتھ کر کے تمام جسم
پر روغن زیتون اچھی طرح مل دو۔

مریض کی غذا

مریض کے تغذیہ کا دوا سے بھی زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔ اور ذرا فطری باتیں دریافت کر کے لکھ رکھنی چاہئیں۔ اس خصوص میں صرٹ یہی امر قابل لحاظ نہیں ہے۔ کہ مریض کتنا کھا سکتا ہے۔ بلکہ یہ امر کہ وہ کتنا ہضم کر سکتا ہے۔ اور اس کو کیا چیزیں دی جا سکتی ہیں۔ جو اُس کو نافع ہوں۔

بعض صورتوں۔ مثلاً معمولی بخار اور تے۔ نیز پنکھوں کی سخت شکایات معدہ و امعاء میں معدہ کو آرام کامل کی سخت ضرورت ہے۔ مٹہ کے راستے ایسی حالتوں میں کبھی خوراک نہ پہنچانی چاہئے۔ بیماری کے ضعف میں جس میں علی العموم خون میں زہر دوڑ جاتا ہے۔ زندگی قائم رکھنے کے لئے معقول خوراک کی سخت ضرورت ہے۔ ایسے مریضوں میں نہ طاقت ہوتی ہے نہ قوت ہاضمہ اس لئے اُن کو بہت تھوڑی تھوڑی غذا تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد دن میں اور ایک یا دو دفعہ رات میں پہنچانی چاہئیں۔

بیماروں کی غذا کے متعلق چند قواعد عامہ ذیل میں درج کئے جاتے ہیں۔ جو بطور ہدایت نامہ کے کام آئیں گے۔

۱۔ سادہ گرم یا تیز گرم کھانا ضعف کی حالت میں دینا مناسب ہے اور ٹھنڈا کھانا دوسری صورتوں میں۔

(۲) تمام سیال چیزیں مریض کو دینے سے پہلے چکھ لیٹی چاہئیں کہ سخت گرم یا بہت ٹھنڈی نہ ہوں ۔
 (۳) ڈاکٹر کی ہدایت کے موافق پنے پنے اور تجھے پوئے وقت پر غذا دینی چاہئے۔ اگر بغیر ہدایت ڈاکٹر کے دینی ہو تو سخت ضعف کے بعد ایک چائے کے چیمہ ہر آدھ گھنٹہ کے بعد یا دو چیمے ہر گھنٹہ بھر کے بعد دینے چاہئیں۔ سخت بیماری میں ہر دو گھنٹہ کے بعد غذا پہنچانے کی شد ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی صورتوں میں بالغ آدمی کو ایک وقت میں دو اداس اور بچوں کو ایک اداس نرم غذا ہر دو گھنٹہ کے بعد دینی چاہئے ۔

(۴) اگر مریض کوئی خاص غذا نہ کھائے۔ تو اُس سے پوچھا جائے کہ کیا کھائیگا اور وہی چیز بشرطیکہ مضر نہ ہو اُس کو دی جائے۔ جس خوراک کی خواہش آدمی کو ہو وہ بہت جلد ہضم ہوتی ہے۔ خود داری اور استقلال کی اُس صورت میں زیادہ ضرورت ہے کہ جہاں مریض بالکل ہی کھانا بھوڑ دے۔ اور بچوں میں تو اکثر زبردستی کی ضرورت پڑتی ہے ۔

(۵) مریض کا جھوٹا کھانا کمرے میں نہ رکھا جائے بلکہ پھینک دینا چاہئے۔ اور اگر ٹھیک وقت پر دیا جا سکے۔ تو تازہ پکا کر دیا جائے۔ دودھ کسی حالت میں بھی بیمار کے کمرے میں نہ رکھا جائے۔ کیونکہ یہ بہت جلد جراثیم کو جذب کر لیتا اور خراب ہو جاتا ہے ۔

(۶) مقویات جس میں انکھل ہو سواء ڈاکٹر کی اجازت کے ہرگز نہ دینے چاہئیں۔ اس صورت میں بھی سادہ نہ دیا جائے۔ بلکہ کسی غذا کے ساتھ ملا کر ۛ

(۷) بیماری کی حالت میں بغیر پانی ملا ہوا دودھ آسانی سے ہضم نہیں ہوتا۔ شکایات امعا میں جتنا کم دودھ دیا جائے اتنا ہی اچھا ہے۔ کیونکہ یہ ثقالت پیدا کرتا ہے۔ بشرطیکہ تھوڑا تھوڑا کر کے پانی میں ملا کر نہ دیا جائے۔ دودھ کا عمدہ بدل ہے۔ چاولوں کی تیج۔ کچے گوشت کا عرق۔ سفیدی بیضہ مرغ۔ آش جو اور ڈبل روٹی کی جیلی۔ یہ خواہ اکیلی دی جائیں۔ یا باری باری کر کے۔ بالائی زود ہضم ہوتی ہے۔ اور اُن میں سے ایک چیز کے ساتھ ملائی جاسکتی ہے ۛ

(۸) دودھ یا کوئی اور چیز جس سے قے ہو جاتی ہے آسانی ہضم ہو جائیگی اگر اُس کو برف میں ٹھنڈا کر لیا جائے۔ بنجام اور دیگر شکایات میں بہت سا ٹھنڈا پانی دن بھر پلانا چاہئے۔ لیکن ایک مرتبہ میں زیادہ نہ پلایا جائے۔ سخت صحت اور دستوں میں بجائے ٹھنڈے کے گرم پانی پلانا چاہئے۔ مریض پر پانی کبھی نہ روکنا چاہئے۔ کیونکہ اس سے نہ صرف فرحت ہی ہوتی ہے۔ بلکہ یہ کھانے کا قائم مقام ہو جاتا ہے ۛ

(۹) مریض جو زیادہ بیمار ہوں کھانے کے لئے نہ اُٹھائے جائیں۔ اُن کو نہ بھلانا چاہئے۔ ممکن ہے۔ کہ ایسا کرنے سے وہ بے ہوش ہو جائیں۔ یا دل کی حرکت بند ہونے

سے مر جائیں۔ ایک فیڈنگ کپ لے لیا جائے۔ اور اُسی سے تمام خوراک دی جائے۔ یا چھ استعمال کیا جائے۔ غرض مریض کو کبھی نہ اُٹھایا جائے۔ ایسی صورتوں میں فیڈنگ کپ کا استعمال کرنا چاہئے۔

مریضوں کے واسطے غذا بنانے کی ترکیبیں

واٹ وائٹ دیجے۔ آدھا گلاس تازہ خالص دودھ لیک اُبالو۔ اور اُبلتے ہوئے میں ایک شراب کا گلاس۔ شیری شراب کا ڈال دو۔ اور تین منٹ تک چلاتے رہو۔ اگر ضرورت ہو تو شکر بھی ملا دو۔ اس کا بالغ کو ہر چوتھے گھنٹہ بعد دو یا تین اونس بالائی یا آتش جو ملا کر کھلانا چاہئے۔

ایک برس سے کم کے بچے کو ایک چائے کا چمچہ آدھا اونس، اُسی طرح پرتیسرے یا چوتھے گھنٹہ دو اگر بالائی ملاتی ہو تو سات حصہ وائٹ وائٹ دیجے میں ایک حصہ بالائی ہونی چاہئے۔ ایک بڑا بچہ ”رینٹ“ کا بجائے شیری کے ملایا جاسکتا ہے۔

آتش جو۔ عمدہ صاف کردہ جو پینے ایک گلاس پانی میں آدھے گھنٹہ تک بھگو رکھو۔ پھر بیس منٹ تک اُس کو اُبالو۔ پھر اُس کو باریک نمس کے کپڑے میں چھان لو۔ اور ٹھنڈی جگہ رکھ دو۔ آتش جو ہر صبح کو تازہ بنانا چاہئے۔ یہ خیال رہے کہ بھگونے سے پینے جو کو اچھی طرح دھو لینا چاہئے۔

کچے گوشت کا عرق - آدھا سیر عمدہ گردن کے گوشت کا قیمہ بناؤ - دس قطرے مائیڈروکلورک ایسڈ اور بقدر ضرورت نمک - دو یا تین اونٹ پانی میں ملا کر اس گوشت میں ڈال دو - گھنٹہ بھر تک اس کو بھینکا رہنے دو - اور اس عرصے میں اس کو کبھی کبھی ہلاتے رہو - اس کے بعد اس کو ہل میں چھان لو ۛ یہ عرق تین یا چار گھنٹہ سے زیادہ نہیں رہ سکتا سخت گرمیوں میں اس کو نہیں بنانا چاہئے - ایسے موسم میں "وینٹائنس رامیٹ جوس" بہت اچھا بدل ہے - اگر اس کو برف میں رکھا جائے تو ایک دو روز تک رہ سکتا ہے ۛ

پیپٹونائزڈ ملک - ایک گلاس تازہ دود میں آدھا گلاس پانی ملاؤ - اس میں فیئر چائلڈس پیپٹونائزنگ سفوف کی ایک پڑیا ملا دو - یا بیجوس لکر - اور اس میں ۲۰ گرین بائسکاربونیٹ آف سوڈا ڈال دو - اس کو ہلاؤ اور گرم پانی بھرے ہوئے پیالے میں بیس منٹ تک رکھ چھوڑو اور استعمال کرو - اگر زیادہ دیر رکھنا منظور ہو تو دو منٹ تک ابال لو - اگر دودھ ابال لیا جائے اور رکھا نہ جائے تو یہ ہاف پیپٹونائزڈ کہلائیگا - اس میں کوئی مزہ نہ ہوگا ۛ بریڈ جیلی - باسی ڈبن روٹی کا قتلہ کاٹ لو - اس کو چھ یا آٹھ گھنٹہ تک پانی میں بھگو رکھو - اس کے بعد روٹی اور پانی کو چھان لو - اور ڈیڑھ گھنٹہ تک اس کو پکا لو اور پھر چھان لو - جب ٹھنڈا ہو جائے

تو جم جائیگا۔ اس کو بالائی - کچے گوشت کے عرق - یا پیسٹو نائزڈ یلک کے ساتھ ملا کر دو ۛ

یہ غذا بہترین غذا ہے۔ جو سخت مرض - مثلاً تب حرہ کے بعد مریض کو دی جا سکتی ہے ۛ

چوزے یا بکری کے گوشت کی یخنی - گوشت کے

باریک باریک پسے بناؤ - ایک مرتبان میں اس کو

ڈال کر اوپر سے ایک گلاس پانی ڈال دو - اور اس

کو گل حکمت کر دو - پھر کسی بڑے دیکچے میں پانی بھر

کر اُس میں رکھ دو - اور ایک یا دو گھنٹہ تک اس

کے نیچے آئینج کرو - پھر اتار کر یخنی کو ململ میں چھان

لو - آدھ سیر گوشت یا ایک چوزے میں دو چھوٹی

چھوٹی پیالیاں یخنی کی نکلیں گی - یہ یخنی سخت

بخار یا دستوں میں مریض کو پلانی چاہئے - بچوں کو اس

کے دو یا تین چائے کے چمچے کافی ہونگے ۛ بالغ

چھوٹی پیالی آہستہ آہستہ پی لے تو مضائقہ نہیں ۛ

چاول کا پانی ایک بڑا چمچہ عمدہ قسم کے صاف

کردہ چاول ایک گلاس پانی میں ادیائے جائیں - اور

بیس منٹ کے بعد ململ کے کپڑے میں بھجان لیا

جائے - اس میں لیموں یا شکر ملا کر استعمال کرائی جائے

جہاں تقیل غذا نہ دی جا سکے وہاں اُس کے اچھی

طرح تغذیہ ہو سکتا ہے - بالخصوص دستوں یا بخار

میں بجائے پانی کے دینا اچھا ہوگا ۛ

اوٹ میل وارڈ - نہایت عمدہ اوٹ میل ایک چمچہ

لے کر اُس میں ایک گلاس پانی ڈال دو۔ اور بکلی آج
 پر ایک گھنٹہ بکاؤ۔ اور اتار کر اتنا ٹھنڈا پانی ملا دو
 کہ وہ ایک گلاس ہو جائے۔ اگر جی چاہے تو اُس
 میں لیموں اور بقدر ضرورت نمک اور ملا لو۔ بشرطیکہ
 دست نہ آتے ہوں یہ غذا بہت اچھی ہے۔ طبیعت
 چاہے تو اس میں بالائی بھی ملائی جا سکتی ہے۔
 چونے کا پانی۔ ایک اوش چوہ بڑی بوتل میں
 ڈال کر چار گلاس ٹھنڈا پانی ڈال دو۔ اور پانچ چھ
 گھنٹہ تک رکھ چھوڑ دو۔ اور پھر مقطر کر کے شیشے کی
 ڈاک والی بوتل میں رکھ لو۔ بچوں اور بالغوں کو دودھ
 ہضم نہ ہوتا ہو تو یہ ملا کر دو۔ ایک بڑا چیمہ آٹھ اوش
 دود میں بچوں کو۔ اور بالغوں کو آدھا دودھ آدھا چنے
 کا پانی تپ محرقہ میں دینا مفید ہوگا۔

مرکب برانڈی و بیضہ مرغ۔ دو انڈوں کی زردی
 شکر میں ڈال کر خوب ہلاؤ۔ پھر اس میں دو اوش برانڈی
 اور دو اوش عرق الایچی ڈال کر سب کو اچھی طرح ہلا لو۔
 کمزور اور بے ہوش بچوں اور بالغوں کو یہ مرکب ہر
 گھنٹہ یا کم بیش کے بعد آدھے چمچے سے لے کر دو
 چمچوں تک دیا جا سکتا ہے۔

البومی ٹائزڈ ٹیک۔ دو انڈوں کی سفیدی ایک گلاس
 عمدہ گرم دود میں اچھی طرح ملا لو۔ ایک یا دو چائے کے
 چمچے بچوں کو اور دو یا تین اوش بالغوں کو دیا جائے۔
 البومی ٹائزڈ واٹر دو تازہ انڈوں کی سفیدی ایک

گلاس پانی میں ابھی طرح آہستہ آہستہ ملا لو۔ اور اُس میں نمک یا دودھ کی شکر مزہ بدستھ کے لئے ملا دو بچے یا بالغ جو کچھ نہ کھاتے ہوں اُن کے لئے یہ عمدہ غذا ہے۔ اور معدہ میں بھی زیادہ دیر نہیں ٹھہرتی۔ شیر خوار بچوں کی دود کی بوتل میں بھی بجائے دود کے یہ ڈالا جا سکتا ہے۔

جیلی ٹین سالیوشن - ایک چائے کا چمچہ عمدہ جیلی ٹین یا آئسنگاس کا تین چار گھنٹہ تک چار اونس پانی میں ڈال کر ایک پیالی میں رکھ چھوڑ دو۔ پھر اس پیالی کو کھولتے ہوئے پانی میں اتنی دیر کے لئے رکھ دو۔ کہ جیلی ٹین حل ہو جائے۔ اس کا ایک سے چار چمچہ تک دود میں ملا کر بچوں یا بالغوں کو دینا چاہیئے۔

تعدیہ - اور جراثیم کشی

متعدی بیماریاں وہ ہیں کہ جو اُن جراثیم کے ذریعہ سے پھیلتے ہیں۔ جو بیماروں کے جسم سے نکلتے ہیں۔ یہ جراثیم بیمار کی جلد یا منہ رتے، یا پاخانہ و پیشاب اور کف و بلغم کے ساتھ نکلتے ہیں۔

ہم ایسی بیماریوں میں - دوائیں پلا کر اور بچکاریاں کر کے مرلین کے جسم کے اندر ہی ان جراثیم کو مار ڈالتے ہیں۔ لیکن جب جراثیم جسم سے خارج ہو جائیں اور ہوا - دیواروں - پردوں - کپڑوں پر پھیل جائیں۔ تو اُن کو بھی کسی طرح مارنا ضروری ہے۔ جو دوا کہ

جراثیم کے مارنے کے لئے استعمال کی جائے وہ جراثیم کش کہلاتی ہے ۔

۱۔ بیمار کے جسم کی جراثیم کشی۔

جلدی بیماریوں - مثلاً چیچک اور خسرہ میں جسم کو ہر روز گرم پانی میں جس میں صابن ملا ہو - کھڑا کر کے دھو دینا چاہئے - اور پھر اُس کو آبِ ہاشمی کپڑے سے خشک کر دینا چاہئے - پھر پین ڈرام کار بالک ایڈ کو پانچ اونس روغن زیتون یا میٹھے تیل میں ملا کر تمام جسم پر لگا دینا چاہئے ۔

تھ - کھٹ - بھغم یا پاخانہ کی صفائی کا یہ طریقہ ہے کہ یہ تمام کثافتیں ایک ایسے برتن میں لی جائیں کہ جس میں پہلے فینائل یا سفیٹ آف آئرن (بہیراکیس) بقدر ایک اونس فی گلاس پانی پڑا ہو - اور پھر فوڈا بیمار کے کمرے سے ہٹائے جائیں اور یا تو جلتی لکڑی پر ڈال کر جلا دئے جائیں - یا اُس پر بغیر کچا چونہ قریب آدھ سیر کے ڈال کر گز بھر گرا گڑھا کھود کر دبا دیا جائے - لیکن جو کچھ کیا جائے - رہائشی مکان سے بہت فاصلہ پر لے جا کر ۔

اینزل - پانی میں حل شدہ بھی ثابت بیش قدر جراثیم کش ہے - ہیضہ - سیش - اور تپ محرقہ میں اگر ان کثافتوں کی ابھی طرح ہفتوں بلکہ مہینوں منواتر صفائی اور جراثیم کشی کی جائے تو یقین ہے - کہ ہندوستان سے ان امراض کی رنج کنی ہو جائے ۔

جو مریض کہ حال ہی میں بیماری سے اٹھا ہو اُس کو چاہئے کہ تندرست آدمیوں سے ملنے جلنے سے پہلے صابن مل کر نہالے۔ اور پھر تمام جسم پر کہ یون یا آئزل ایک ادنس ایک گیلن پانی میں ملا کر مل لے۔ صابن میں چونکہ اگلی ملی ہوتی ہے۔ اس لئے وہ خود جراثیم کش ہوتا ہے۔ اور بیمار داروں کے ہاتھوں کی صفائی کے لئے نہایت عمدہ چیز ہے۔ بیمار یا اُس کی کشتافیتوں کے پھونکے کے بعد پانچ منٹ تک تو صابن سے ہاتھ دھونے چاہئیں۔ اور پھر پر کلورائیڈ آف مرکری پٹے ہوئے پانی میں بھگو لینے چاہئیں۔ اس دوا کی قودیں ہر ایک انگریزی دوا فروش کے یہاں مل سکتی ہیں۔ جو برتن کہ مریض کے کھانے پینے میں کام آئے ہوں۔ اُن کو اُس پانی سے دھونا چاہئے کہ جس میں ایک حصہ پر کلورائیڈ آف مرکری اور دو ہزار حصہ پانی ہو۔ کاربالک کے مرکبات ان برتنوں کے دھونے میں استہما کرنے سے مزہ برتن میں رہ جاتا ہے۔

۲۔ مریض کے کپڑوں کی صفائی :-

تمام متعدی امراض میں مریض کے کپڑوں کی صفائی کی سخت ضرورت ہے۔ چٹائیاں اور لیسترے جلا دئے جائیں۔ مگر کسی کو نہ دئے جائیں۔ باقی اور کپڑے پر کلورائیڈ آف مرکری لوشن مفید ہلا کے اندر بھگو دئے جائیں۔ ورنہ اُس پانی میں جس میں ایک ادنس کاربالک ایسڈ فی گلاس پانی پڑا ہو۔ چند گھنٹوں کے بعد ان

کو بٹھوڑ کر کم از کم آدھا گھنٹہ صاف پانی میں ڈال کر
بیل لیا جائے۔ اور پھر تیز دھوپ میں رکھ دیا
جائے۔

۳۔ کمروں کی صفائی :-
ہیوار کے کمرے کی صفائی کے لئے بغیر بجھا بٹونہ
دور گندک کام میں لانا چاہئے۔ ایک چھوٹے کمرے
کے لئے چار سے چھ پونڈ تک بٹونہ ایک گلمے میں رکھ
دیا جائے۔

کمرے کے فرش پر ایک ٹب میں پانی بھر کر رکھ
دو۔ اور اُس کے بیچ میں تین یا چار اینٹیں رکھ دو
ان اینٹوں پر آدھ سیر گندک رکھ دو۔ اس کے اوپر
تھوڑا سا سپرٹ آف ڈائن ڈال کر اوپر سے پانی ڈال دو
چونہ پر پانی پڑے گا۔ تو اُس سے بڑا دھواں نکلے گا۔
اور کمرے کی ہوا کو فمدار کر کے گندک کو بہت با اثر
کر دیگا۔ ایک جتنا ہوا کوئلہ گندک پر رکھ کر فوراً کمرے
کا دروازہ بند کر دو۔ اور اُس کا دھواں چند گھنٹوں تک
کمرے سے باہر نہ نکلنے دو۔ اس کے بعد تمام کھڑکیاں
اور دروازے کھول دو تاکہ ہوا اور دھوپ ابھی طرح
آئے۔

دیواروں کی سفیدی چھلوا کر نئی سفیدی کرا دو۔
اور اگر چونہ گچ دیوار پر ہو رہا ہو تو پر کادرا عید آت
مرکری لوشن میں کپڑا تر کر کر تمام دیواروں کو دھوا
ڈالو۔

باقی اثاث البیت بھی اسی طرح کپڑا تر کر کے پونچھ
ڈالنا چاہئے۔ بیمار کے کمرے میں جو چیزیں لکڑی کی
ہوں۔ اُن کی صفائی کے لئے صابن اور پانی بہت اچھی
چیز ہے *

مردہ کی لاش کے لئے سب سے بہتر صفائی کی
چیز ایسا فینائل یا کاربالک ایسڈ ہے۔ جس میں ایک
حصہ فینائل یا کاربالک ایسڈ ہو اور ۱۵ حصہ پانی
کفن میں تھوڑے سے کوئیے ضرور رکھ دینے
چاہئیں *

تمام بیماروں میں بہت زیادہ صفائی۔ نہ صرف
بیمار کی بلکہ اُس کے گرد و پیش تمام چیزوں کی۔
کشادہ جگہ۔ بیرونی تازہ ہوا کے لئے منفذ دوا وغیرہ
سے بھی زیادہ ضروری ہیں۔ اور بیماری کے پھیلنے کو بھی
یہ چیزیں روکتے ہیں۔ چند جراثیم کش دواؤں کی
معتاد ذیل میں درج کی جاتی ہے:-

۱۔ (کاربالک ایسڈ لوشن) ایک ادس میں حصہ
گرم پانی میں ڈالا جائے۔ نیل کے لئے ایک ادس
کاربالک آئیل ہو اور ۱۵ ادس پیٹھا تیل۔

۲۔ (فینائل) بیمار کے پیشاب پاخانہ اور ان کشافوں
کے برتنوں کے لئے ۱۵ گنا پانی ڈالو۔

۳ (آئیزل) ایک حصہ آئیزل ۱۵ حصہ پانی۔ پاخانہ
کی صفائی اور ہاتھ دھونے کے لئے آدھا ادس آئیزل
۴ سیر پانی میں ڈالنا کافی ہوگا *

۴۔ (سِلن) نلو گن پانی - اور ایک حصہ سلن - پیشاب پاخانہ کی صفائی کے لئے اور ہاتھ دھونے کے لئے آواہا اونس ایزل ۴ سیر پانی میں ڈالنے کا فی ہونگے ۵۔ (دکریون) بشرح صدر -

۶۔ (دپرکلورائڈ آف مرکری یا کاربوسیلیٹ) ایک ہزار یا دو ہزار گنا پانی میں ڈال کر استعمال ہوتا ہے - اگر اس دوا کا سفوف لیا جائے تو ایک ڈرام چھ گلاس پانی میں ڈالا جائے - مگر تا وقتیکہ چند چائے کے چمچے گلیسرین کے پانی میں نہ ڈالی جائیگی - یہ حل نہ ہوگی - بری قسم کے زخموں اور پھوڑوں میں یہ دوا اسی مقدار کے ساتھ پیٹس میں استعمال کرنی بھی بہت مفید ہوگی - یہ سخت قسم کا زہر ہے - اس کی پڑیہ تالے میں بند رکھنی چاہئے اور ضرورت سے زیادہ نہ بنانا چاہئے ۷۔ (دسلفیٹ آف آئرن یا ہیرا کیس) بازار سے

منگوا لینا چاہیئے - بدرود اور موریوں کی صفائی کے لئے نہایت تیز چیز ہے - ایک اونس ایک گلاس پانی میں ڈال کر پاخانے وغیرہ میں چھڑکا جائے ۸۔ (گندک اور بغیر بجھا چونہ یا بیچینگ پاؤڈر) اس

میں سے دھواں نکلتا ہے - چونے پر اگر کوئی سیال چیز ڈال دی جائے تو یہ جس چیز پر لگے گا - اُسے جلا ڈالے گا - کپڑوں کی صفائی کے لئے بڑے ٹب میں اس کا ایک اونس ڈال دینا چاہئے ۹۔ (کانڈیز فلیوڈ) منہ دھونے یا غرارے کرنے کے

لئے ایک گلاس پانی میں اس کا ایک چائے کا چمچ ملا
لیا جائے ۛ

۱۰۔ (سالیوشن آف لیڈ ایسی ٹیٹ) اس کا آدھا
اونس ایک گلاس پانی میں ملا لیا جائے۔ اور اچھی طرح
ہلایا جائے۔ بواسیر کی خارش وغیرہ میں اس کو لگانا بہت
مفید پڑیگا۔ یہ بھی سخت قسم کا زہر ہے اور ہمیشہ
منقول رہنا چاہئے۔

۱۱۔ (گلیسرین اینڈ بوریکس) دس گرین بوریکس ایک
اونس ادبلی ہوئی گلیسرین میں ملا دو۔ منہ اور جسم
کے اور غدود کے خارش کے لئے یہ مسکن بھی ہے
اور مصفی بھی ۛ

۱۲۔ (گلیسرین اینڈ ٹینین)۔ دس گرین ٹینین ادبلی
ہوئی ایک اونس گلیسرین ڈالنے سے بنتا ہے۔ زخموں
اور پھوڑوں کی مدافعت کے لئے بہت مفید ہے۔ خصوصاً
منہ کے پھوڑے کے لئے ۛ

۱۳۔ (سودنگ پاؤڈر) خارش کے لئے مفید ہے۔
بھتہ مساوی آکر ایڈ آف زینک۔ بوریک ایسڈ۔
اور سادج پاؤڈر میں اچھی طرح ملا لی جائے۔ اور بچوں
یا بالغوں کے جسم پر اس کا دھوا کیا جائے ۛ

۱۴۔ (فرائرس بالسم) اگر اس دوا کو موٹے اونٹنی کپڑے
پر رکھ کر جسم پر سوکھنے دیا جائے۔ تو تکلیف وہ
زخموں کے لئے بہت مفید ہوگا ۛ

حصّہ دوم

امراض النساء سے بچنے کے طریقے

باب اول

اعضائے تولید و تناسل کی ساخت۔
پلوس کا بہت بھر جانا۔ حیض اور
خصیتہ الرحم یعنی انڈا دان کا فعل

اگر ہم معلوم کیا چاہیں۔ کہ کس طرح اعضا تولید
و تناسل پر گرم ممالک کی آب و ہوا اور طرز معاشرت
اثر کرتے ہیں تو ہمیں ان اعضا کی ساخت اور اُن
کے افناں کا پورا علم ہونا ایک لازمی امر ہے۔
یہ سچ ہے کہ موافقہ تذکیر و تناسل ایک متقارن
بات نہیں۔ بلکہ اس کا ظہور جسم کے ہر ایک حصّے
میں نہایت دلالت کے ساتھ پایا جاتا ہے۔ گو یہ
اعضا خاص ایک ہی حصّے میں ہیں تاہم اُن کا تعلق باقی

سارے جسم کے ساتھ اعصابی اور جسمانی طور پر بہت
ہے۔ غرضیکہ وہ ایک دوسرے سے وابستہ ہیں۔
پس جب ایک عضو لاچار اور کمزور ہو۔ تو تمام جسم
لاچار اور کمزور ہوتا ہے۔ اگر جز تکلیف زدہ ہے۔ تو
کل تکلیف میں مبتلا ہے۔

ان معاملات میں صحیح علم نہ رکھنے کی وجہ سے
بہت سی نوجوان بیویاں اپنی زبردست جسمانی صحت
کو کھو بیٹھتیں اور نصف المریض ہو کر مائیں بننے کے
قابل نہیں رہتیں۔ سرجیس بجٹ صاحب فرماتے
ہیں کہ وائٹ المریضی ایک ”بہ صد حفاظت حاصل کردہ
حالت ہے۔“ (اور حقیقتاً بہت ہی کم صورتیں اس
سے مستثنیٰ ہونگی)۔

جب ہم اس قول کے مقابل میں اس امر کا
دھیان رکھیں۔ کہ بہت مشکل صورتوں میں جہاں نا اُمیدی
کے سوا اور کچھ نظر نہیں آتا۔ کامل صحت قائم رکھی
جا سکتی ہے۔ تو ہم اس مقولے کی حقیقت کو تسلیم
کرنے کو زیادہ تیار ہونگے۔ صحت کو قائم رکھنا زیادہ
تر انسان کی قوت مرضی پر جو راہِ راست پر ہو منحصر
ہے۔

ہندوستان میں رہ کر بیاہ اور بال بچوں کے ساتھ
بالضرورت بہت سی مشقتیں۔ ذمہ داریاں اور طرح طرح
کے تفکرات اور اندیشے ماں کو ہر دقت گھیرے پڑتے
ہیں۔ جو زیادہ معتدل آب و ہوا میں درپیش نہیں

ہوتے۔ تاہم ہوشیاری۔ مستقل مزاجی اعتدال اور ارادے کی پختگی کے ساتھ عورت نے تمام قیود اور سید راہ سے گزر کر دکھا دیا ہے کہ وہ اپنے آنے والے بچے کو عمدہ سے عمدہ خصائل سے مالا مال کر سکتی ہے۔ ممکن ہے کہ خود ضبطی اور قوائے ذہنی کی گراں بہا دراشت جو زیادہ بہتر صورتوں میں حاصل نہ ہو سکتی۔ وہ اپنے بچے کو دے +

خاص اعضاء کی ساخت

جسم کے تنے کو فرض کیا اگر تین خانوں میں تقسیم کیا جاوے تو اوپر کا حصہ یعنی سینہ جس میں دل اور پیچھڑے ہیں۔ بیچ کے خانے یعنی شکم سے جس میں ہاضمے کے اعضاء یعنی معدہ۔ انتڑیاں اور کیچہ ہیں بالکل علیحدہ ہے +

سب سے نیچے کا خانہ چو طرف ہڈیوں سے بنا ہوا ہے۔ اور ایک چوڑے پیالے کی صورت پر ہوتا ہے۔ جسے اصطلاح میں پیل دس Pelvis کہتے ہیں۔ یہ پیالہ نا خانہ پیٹ سے کسی صورت میں علیحدہ نہیں۔ اس استخوانی سیلفے کے اندر اعضاء تولید و تناسل ہوتے ہیں۔ اس کے نیچے اور کسی قدر پیش طرف معاء مستقیم اور سامنے کی طرف مثانہ ہوتا ہے۔ ان کے پیچوں میں بیچ اعضاء تولید و تناسل یعنی رحم Uterus اور دونوں انڈا دان یعنی خلیۃ الریم Ovaries اور ٹاؤٹ فالپیاں Fallopian tubes ہوتی ہیں +

بیرونی حصّہ دل وا Vulva کہلاتا ہے۔ معاء مستقیم اور مثانہ کے مخرجوں کے درمیان ایک تنگ سی نالی ہے۔ جس کو دی جائی نا Vagina یعنی اندام نہانی کا نام دیا گیا ہے۔ دی جائی نا کی نالی پل دس کے محور میں ہوتی ہے۔ لیکن اس کا دھانہ پل دس کے محور کے مخرج کے سامنے ہوتا ہے۔ اس نالی کی لمبائی ۴ سے ۶ انچ تک ہوتی ہے۔ اور اُس کی اوپر کی طرف رحم کے دھانے کے ساتھ بند ہوتی ہے۔

رحم کی شکل مخروطی ہوتی ہے۔ اور وہ سامنے سے لے کر پیچھے تک چپٹا ہوتا ہے۔ منہ اُس کا پیچھے کی طرف ہوتا ہے۔ اور بذریعہ رباطوں کے جو استخوانی تسلیف کے ساتھ پیوستہ ہیں اپنی جگہ لٹکا ہوا رہتا ہے۔ اور کچھ گوشت کے ریشوں سے بھی جو سامنے سے پیچھے کو نکلتے ہیں۔ سارا پایا ہے۔ اس انتظام کا مقصد یہ ہے کہ رحم اِدھر اُدھر حرکت کر سکے اور پھر حل قرار پا جانے کی صورت میں حسب ضرورت وہ خانہ پل دس سے خانہ شکم میں داخل ہو سکتا ہے۔

رحم اور اندام نہانی کی اندرونی سطح پر ایک مہین سی جھلی ہوا کرتی ہے۔ جس کے اندر غدود ہوتے ہیں۔ اس جھلی کو میوکس ممبرین کا نام دیا گیا ہے۔

خصیتہ الرحم یعنی اندادان جوڑی رباط کے پیچھے کی جھلی میں ہوا کرتے ہیں۔ ان اعضاء کی صورت

بیضوی ہوتی ہے۔ اور اسی میں مادہ جنین کا جوالی
کی عمر سے آگے تک صورت پڑتا اور نشو و نما حاصل
کرتا ہے۔

دو تنگ اعضاء جن کو قوٹ نامیاں کہتے ہیں۔
رحم سے شروع ہو کر خصیتہ الرحم تک آتے ہیں۔

پل وس پر دباؤ پڑنے کے بد نتائج

اگر شکم کے اعضاء کا دباؤ اوپر سے پل وس پر
نہ پڑے۔ تو اس خانے میں ان مذکورہ بالا اعضاء کے
لئے کافی گنجائش ہے۔ بعض مرتبہ ان امور سے ناواقف
کے باعث یا جسمانی صحت میں لاپرواہی کرنے سے
یعنی معاد مستقیم اور مشابہ کے جو بہت پھیل جاسکتے
ہیں۔ رحم تک پڑ رکھنے سے شکم کے اعضاء پر
حد سے زیادہ دباؤ پڑتا ہے۔ رحم چونکہ درمیانی عضو
ہے اور اپنی جگہ سے دھڑلہ دھڑلہ ہو سکتا ہے۔ اس
لئے اُسے سب سے بڑھ کر نقصان پہنچتا ہے۔
خون کی رگوں پر دباؤ پڑنے سے ان اعضا میں
خون کا دورہ خلل پذیر ہو جاتا ہے۔ اور خون ان
میں جمع ہو جاتا ہے۔ پھر تو اوپر سے ایک بڑا مستقیم
اور انریلیوں کے دباؤ سے بھاری اور پھولے ہوئے
رحم کے واسطے پیچھے جا پڑنا یا آگے کو دھکیل دیا جانا
کوئی مشکل بات نہیں۔

بعض دفعہ جب دباؤ بہت جاوے تو رحم پھر

خود بخود اپنی اصلی جگہ پر چلا جاتا ہے۔ لیکن اگر کسی صورت میں دباؤ پڑا رہے اور رحم دیر تک اپنی جگہ پر نہ آ جاوے تو اس غلط جگہ پر وارد گرد کے اعضا کے ساتھ ریشوں کے ذریعے ایسے وابستہ ہو جاتا ہے۔ کہ پھر ہمیشہ کے لئے وہاں سے علیحدہ ہو نہیں سکتا۔

پھر شکم کے خانے میں تمام اعضاء کے لئے گنجائش اور سہارا ہوتا ہے۔ لیکن گرم آب و ہوا میں شکم کے رباط ڈھیلے اور کمزور پڑ جاتے ہیں۔ اور انتریلوں کے پڑ رہنے اور ناموافق غذاؤں کے باعث بدہضمی سے انحر و دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ حمل کے ایام میں شکم پر دباؤ پڑنے سے جو کمزوری باقی رہ گئی ہو۔ یا نا مناسب تنگ لباس پہننے سے بھی شکم اپنے اندرونی اعضا کو سنبھالنے اور انہیں سہارا دینے میں قاصر رہتا ہے۔ اس طرح دباؤ کا کُف نیچے کو ہونے کے باعث اندرونی اعضاء شکم کو جہاں ہونا چاہئے اس سے نیچے اتر کر وہ پلوں کے اعضاؤں پر دباؤ ڈالتے ہیں۔ تب وہ تکلیفات جو وہاں پیشتر ہی سے موجود ہوں زیادہ بڑھ جاتی ہیں۔ اس لئے یہ خوب ظاہر ہے کہ ناقص جسمانی صحت خاص کر دائم القبض میں انتریلوں اور معاء مستقیم کو پُر رکھنے اور قوت بخش ورزش کی کمی سے اعضاء تولید و تناسل کو ہمیشہ کے واسطے ضرر پہنچایا جا سکتا ہے۔

خصیتہ الرحم یعنی انڈا دان کا فعل اور حیض

پھر انڈا دان کی طرف جن میں مادہ جنین کا ہوتا ہے۔ متوجہ ہو کر ہم معلوم کرتے ہیں کہ جب وہ ایک خاص درجے اور عمر تک پہنچ کر قابل حمل کے ہو جاتا ہے۔ تب وہ مادہ انڈا دان میں سے گزر کر اس طرف کی قاذف نالی میں چلا جاتا ہے۔ اور اگر وہاں پہنچ کر حمل قرار نہ پاوے۔ تو وہ مادہ جنین کا دی جاشنا میں پہنچ کر نائل ہو جاتا ہے۔

مادہ جنین کے انڈا دان میں سے نکل کر رحم میں داخل ہونے کو Ovulation یعنی انڈا دان کا فعل کہتے ہیں۔ یہ فعل کئی روز تک جاری رہتا ہے۔ اور باقاعدہ ہر اٹھامیٹھ دن کے بعد اس کا دورہ شروع ہوتا ہے۔ اس عرصے کے اندر رحم میں جو پھول جاتا اور بھاری ہو جاتا ہے۔ کچھ تغیرات پیدا ہو جاتے ہیں رحم کی لیبار جھلی بھی سوج جاتی اور خون سے پھر جاتی ہے۔ جب مادہ جنین کا گزر چکتا ہے۔ تو سب بھولی ہوئی خون کی رگیں پھٹ جاتی ہیں۔ اور ان سے تین یا چار دن تک تھوڑا تھوڑا خون خارج ہوتا رہتا ہے۔ اس فعل کو اصطلاح میں حیض کہتے ہیں۔

اس قسم کے قدرتی انتظام میں مطلقاً تکلیف محسوس نہ ہونی چاہئے۔ اور عموماً ہوتا بھی ایسا ہی ہے۔ اور

بعض سائنس دان تو ایساں تک کہتے ہیں۔ کہ عورت کو خالص کر ایام حیض میں باقی سارے مہینے کی نسبت زیادہ چست اور طاقتور ہونا چاہئے۔ یہ بات تو بالکل صحیح ہے۔ کہ ایام حیض کے پیشتر اور بعد کے دن عورت کی زندگی میں سب سے زیادہ پھلدار ہوتے ہیں۔
تو بھی مہذب ممالک میں شاید مصنوعی اور خلافت فطرت طرز معاشرت کے باعث ان ایام میں مستورات زیادہ تر کچھ سستی اور بے چینی محسوس کرتی ہیں۔ اگر پیچ پیچ میں درد کی شکایت ہو تو ضرور جسمانی صحت یا مقامی اعضاء میں کوئی خلل ہوگا۔ ورنہ ایسا نہ ہونا چاہئے۔

گیارہ سے پندرہ سال کی عمر میں جب عورت سن بلوغت کو پہنچتی ہے۔ تو اُس کو معمولی حیض شروع ہو جاتا ہے۔ اور وہ حاملہ ہونے کے قابل ہو جاتی ہے۔ لیکن اُس کے یہ معنی نہیں کہ اب اس کی ساخت مکمل ہو گئی ہے۔ اس استخوانی سلیف یعنی پلوں کی بنیاد اس وقت سے قریب آٹھ یا دس سال بعد تک اس لائق نہیں ہوتی۔ اور اس صورت کو نہیں پہنچتی۔ کہ بچے کا سر بآسانی اس میں سے گزر سکے۔ نہ ہی تیس سال کی عمر تک طبیعت پورا قرار باقی اور اپنے اصل پیمانے تک پہنچتی ہے۔

ایسا بھی ممکن ہے کہ بیس یا تیس سال کی عمر تک حیض شروع نہ ہو۔ اور صحت میں کوئی بد نتائج بھی ظاہر

نہ ہوں۔ برعکس اس کے دیر میں حیض شروع ہونے میں ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ جو جسمانی اور اعصابی بوجھ حیض کے شروع ہونے سے بچکے پر پڑتا ہے۔ وہ رُک رہتا ہے۔ اور بچکے بے روک لوگ اپنے پورے قد اور صحت کو حاصل کر سکتے ہیں۔

ہندوستان میں لڑکیوں کو چھوٹی ہی عمر میں حیض شروع ہو جانے کی باعث یہ ہے کہ وہ جسمانی اور فہمی طور پر ہر وقت عادت خلاف فطرت۔ مضر خیالات اور کیفیات سے گھری رہتی ہیں۔ اُس وقت سے کہ عورت کو طاقت گویائی نصیب ہوئی۔ اس کی توجہ بار بار معاملات تذکیر و تانیث کی طرف رجوع کی جاتی ہے۔ نہ صرف یہی بلکہ بعض مرتبہ اُن اعضاء خاص پر دست اندازی بھی کی جاتی ہے۔

یورپ کی لڑکیوں پر ناول اور یہ اختلاقی نثریں کا مطالعہ یہی اثر پیدا کرتا ہے۔ جب تک لڑکیاں پڑھتا رہ سکیں اتنا ہی بہتر ہے۔

یہ بخوبی پہچانا جا سکتا ہے۔ کہ جسم کی ساخت کے مکمل ہو جانے سے پیشتر بیاہ کرنے اور بچکے جننے سے ضرور جسم کو ضرر پہنچتا ہے۔ اور عموماً یہی نتیجہ ہوا کرتا ہے۔ کہ بچکے نہایت کمزور اور مرلیں ہوتے ہیں۔ شمار کرنے سے معلوم ہوا ہے۔ کہ ایسی کم سن ماؤں اور اُن کے بچکوں کی عمریں بہت گھٹ جاتی ہیں۔ اور ایک ایسے خلاف قدرت قاعدے کے باعث

اُن کی صحت بالکل ناقص ہو جاتی ہے ۛ
 بلا تکلیف ہونے کے سوا حیض کو ہر اٹھائیسویں
 روز یا کسی اور مقررہ روز پر آنا چاہئے۔ اور صرف تین
 یا چار روز تک جاری رہنا چاہئے۔ شخصی طور پر سب
 میں کچھ نہ کچھ فرق ہوتا ہے۔ پس سب کے
 واسطے کوئی ایک خاص قاعدہ اس کے بارے میں بیان
 نہیں کیا جاسکتا ۛ

تمام زائل شدہ خون کی مقدار دو سے تین چھٹانک
 سے زیادہ نہ ہونی چاہئے۔ زیادہ خون کا جانا یا حیض
 کا دیر تک جاری رہنا شاذ و نادر ہی مفید ثابت ہوگا
 عموماً نقصان دہ ہی ہوتا ہے۔ وحشی قوموں میں اطمینان
 کے ساتھ زندگی بسر کرتے ہوئے ایسی حالت میں مستورات
 کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں کرتیں اور اکثر چند ایک
 گھنٹوں ہی میں فارغ ہو جاتی ہیں ۛ

خون گاڑھا اور رنگت میں تیز سُرخ ہونا چاہئے۔
 لیکن اس میں جھے ہوئے جچھڑے اور پٹھکیاں نہ
 ہوں۔ جن میں خون کی کمی ہو۔ اُن میں خُون پتلا
 اور ہلکے سُرخ رنگ کا ہوگا یا کثرت سے آئیگا۔ اور
 تیز سُرخ رنگ کا ہوگا ۛ

ان ایام میں تمام اعصاب زیادہ متحرک ہو جاتے
 ہیں۔ اور وہ عورتیں جو عاذناً اپنے آپ کو ضبط نہیں
 کرتیں۔ اس وقت بے قابو اور اپنے سے باہر ہو کر
 خود تکلیف اٹھاتیں۔ اور اوروں کے واسطے بد مزگی کا

باعث ہوتی ہیں۔ حیض سے ایک یا دو روز پہلے اور خاص کر ان ایام میں رحم معمول سے زیادہ بھاری ہو جاتا اور سوچ جاتا ہے۔ اس لئے اس موقع پر زیادہ اندیشہ ہے۔ کہ اگر صحت کی حفاظت نہ کی جاوے۔ تو رحم ہمیشہ کے واسطے روگی ہو جاوے۔ یا اپنی اصلی جگہ سے سرک جاوے۔

پس تمام عملی ورزشوں یعنی رقص۔ سواری۔ تنگ جامہ وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اور اس موقع پر قبض کی شکایت مطلقاً ہونے نہ دینی چاہئے۔ خواہ قبض نہ بھی ہو۔ تو بھی اگر یہ دستور بنا لیا جاوے کہ مہینے میں ایک مرتبہ ایام حیض کے شروع ہونے کے موقع پر کوئی جلاب یعنی کسی قسم کے نمک یا سٹریٹ آف سنگیشیا کا استعمال کیا جاوے تو بہت مفید ثابت ہوگا لیکن جب معمولی صحت کی حالت میں ان باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ تو گرم ممالک کی ضرر رساں آب و ہوا میں تو ان کا حفظ رکھنا ایک لازمی امر ہے۔

اس وقت سردی۔ زکام سے بچنا اور ٹھنڈے شربت اور منشی اشیاء سے پرہیز کرنا اتنا ضرور ہے۔ گرم پانی سے غسل کا ناغہ نہ کرنا چاہئے۔ حقیقتاً وہ اور وقتوں سے بڑھ کر خاص اس وقت مفید ہے۔ کیونکہ اس سے صفائی ہوتی اور جسم کے اندرونی اعضاؤں کی سوچ کو آرام ملتا ہے۔ اگر پورے غسل سے تکوان معلوم ہو تو

گرم اسفنج کا غسل ہی کافی ہے۔ اگر پیل دس ہیں۔ بوجھ اور بے چینی معلوم ہو تو ایک گھنٹے کے بجائے دو گھنٹے تک آرام کرنا چاہئے۔ لیکن دلزش ضروری اور مفید ہے گو اس میں احتیاط لازم ہے ۞

ایام حیض میں ہر قسم کے جوش اور گھبراہٹ سے کنارہ کشی کرنی چاہئے۔ اور مزاج کو خوب قابو میں رکھنا چاہئے ۞

ان تمام احتیاطوں کو مد نظر رکھ کر اور ان پر عمل کرتے ہوئے عورت کو نہ چاہئے کہ سست ہو کر بیٹھ یا لیٹ رہے۔ دماغ اور صحت کے واسطے بہت سا کام اور شغل نہایت فائدہ مند ہے۔ خاص ان دنوں میں کوئی دوا پینے کی حاجت نہیں۔ تکلیف کے بغیر یہ دن گزارنے کا صرف ایک آسان علاج ہے۔ کہ عورت کھلی ہوا میں رہے۔ بہت سی ورزشیں کرے۔ اور اپنے طرز معاشرت کو ایسے طور پر مقرر کرے۔ کہ ہر قسم کی تکان اور مشقت سے محفوظ رہے۔ اس میں بھی اور حالتوں کی مانند دماغ اور قوت مرضی بدن پر بہت سا اثر پہنچا سکتے کی قوت رکھتے ہیں ۞

باب دوم

بے قاعدہ حیض

بیقاعدہ حیض - کثرت حیض - رکاوٹ حیض
کی تکلیف دہ حیض - اختتام حیض -

افسوس ہے کہ حیض ہمیشہ باقاعدہ نہیں ہوتا۔ بقیوں
کی مانند جسم کے اس کام پر بھی موسم - مقام اور موقع
کا بہت اثر پڑتا ہے۔ پس ہندوستان میں اکثر دیکھا
جاتا ہے کہ جسمانی کمزوری - بدہضمی اور اعصابی
ناطقتی کے باعث حیض بے قاعدہ آنے لگتا۔ اور
اس کے اندازے اور صورت میں بھی فرق پیدا ہو جاتا
ہے۔ *

بے قاعدہ حیض

ہندوستان میں پہنچ کر پہلے پہل اگر نئی آب و ہوا
کے سبب بے قاعدگی ہو جاوے۔ یا کپڑے آنے بالکل
ہی بند ہو جاویں۔ تو تعجب کی بات نہیں۔ عموماً چند
ماہ کے اندر حیض پھر شروع ہو کر آہستہ آہستہ باقاعدہ
آنے لگتا ہے۔ اور اس سے کوئی بد نتائج پیدا نہیں

ہوتے۔ اگر ایسی بے قاعدگی کے باعث درد سر یا کوئی تکلیف پیدا نہ ہو۔ تو علاج کی چنداں ضرورت نہیں۔ تازہ ہوا اور صحت بخش مکان میں رہ کر بغیر چھڑ بچھاڑ کے اور یہی بہتر بھی ہے، سب کچھ درست ہو جا دیگا۔ لیکن اگر ہر ماہ خون کی مقدار میں اختلاف پایا جاوے مثلاً ایک مرتبہ حیض صرف ایک دن رہے۔ اور دوسری بار پورا ہفتہ یا یکا یک شروع ہو جبکہ ابھی اس کا مقررہ وقت نہ ہوا ہو۔ یا ذرا سی محنت سے شروع ہو جاوے تو ضرور فکر کرنا چاہئے۔

جب اس کے ساتھ ہی درد محسوس ہو اور سارے جسم میں رتج کی درد کا بھی دورہ ہو۔ اور کچھ سفید سی رطوبت بھی خارج ہوتی ہو تو ایسی حالت میں مطلقاً غفلت کرنی نہ چاہئے۔

ایام حیض میں بہت دفعہ بے پردائی کرنے یا سردی لگ جانے سے عورتیں ان تکلیفات میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ لیکن اکثر جسمانی کمزوری بہت بچے جننے اور مناسب سے زیادہ رفاقت کرنے سے بھی یہ مصیبتیں پیش آتی ہیں۔

علاج۔ ایسی تمام بیماریوں میں سب سے پہلی اور ضروری بات یہ ہے۔ کہ بدن کی طاقت کو عمدہ اور زود ہضم غذاؤں۔ ہلکی ورزشوں اور تازہ ہوا سے بحال کیا اور قائم کر لیا جاوے۔ عموماً مقویات نافذہ بخش ہوتی ہیں۔ خاص کر جب خون کی کمی ہو۔ اور معمولی

صحت بھی اچھی نہ ہو تو مقویات نہایت مفید ہیں۔ سب سے بہتر وہ ہیں جن کے مرکبات میں آئرن اور آرسنک اور آئرن و سفوف کونائین سٹرائٹ شامل ہوں۔ جو لوگ لمبیا دالے اضلاع میں رہتے ہوں۔ اُن کے لئے یہ نسخہ نہایت فائدہ بخش ہوگا۔ ۳- سے ۵ گرین تک پانی میں ملا کر پینا چاہئے۔ اگر ان ایام میں درد کی شدت ہو اور ایک سفید یا زرد رنگ کی رطوبت بھی خارج ہوتی ہو تو گرم پانی کی پچکاری (آدھ سیر پانی اور ایک ڈرام ٹینکچر آلو ٹو این کی مناسبت سے) کرنے سے بہت آرام ملتا ہے۔ ایسی پچکاری یا ڈوش کا سب سے بہترین طریقہ ذیل میں مذکور ہے +

اول تو ایک انابیل یا شیشے کا باسن ہو۔ جس کے پیندے میں سوراخ ہو اور اُس کے ساتھ ایک دو گز لمبی ربڑ کی ٹالی لگی ہو۔ اس باسن میں کم از کم دو یا اڑھائی سیر پانی کی سمائی ہونی چاہئے۔ اور اس میں ضرور کوئی ذریعہ ہو۔ جس کے ساتھ وہ دیوار پر لٹکایا جاسکے۔ ربڑ کی تھیلیاں جو ڈوش کے واسطے برقی جاتی ہیں۔ اچھی نہیں ہوتی۔ اس لئے کہ ان کو صاف رکھنا مشکل ہے۔ کسی مقبّر دوافر دوش سے شیشے کی پچکاری Nozzle خرید لینی چاہئے اور ہر دفعہ استعمال کرنے سے پیشتر بائج منٹ تک پانی میں اُبالا لینی چاہئے۔ ایسے ہی استعمال کا پانی بھی خوب اُبال کر مرضی کے مطابق ٹھنڈا کرنا چاہئے۔ بغیر جوش دے

پانی کو ہرگز نہ استعمال کریں۔ پانی اور لوشن کو باسن میں بھر کر رُبڑ کی نالی کے دوسرے سرے پر پیچکاری لگائیں۔ اور باسن کو دو یا تین فٹ کی اونچائی پر کسی کیل کے ساتھ دیوار پر لٹکا دیں۔ پھر سب سامان استعمال کے لئے تیار ہے۔

یہ یاد رہے کہ دوش یعنی پیچکاری کے پانی کو محض گرم ہی کر لینے سے اس کے اجرام مر نہیں جاتے۔ صرف ایک ہی طریقہ ہے۔ جس سے پانی پاک اور صاف ہو سکتا ہے۔ یعنی عرصے تک جوش دیتے جلتے سے پانی کو جوش دے کر کسی صاف برتن میں ملل یا تولیہ کی دو تین تہوں سے ڈھانک کر علیحدہ رکھ دینا چاہئے۔ تاکہ گرد اور غبار سے محفوظ رہے۔ نہ ہی صرف دواہیوں کے ملا لینے سے یہ ضرر پہنچانے والے جرم ضائع کئے جاسکتے ہیں۔ اگر بہت حفاظت نہ کی جاوے تو ان نرم حصوں پر زہریلے اجرام بہت جلد تاثیر کر لیتے ہیں۔ اور مریض فائدہ کی بجائے نقصان اٹھاتا ہے۔ لیٹ کر اور کمر تک موم جامد بستر پر بچھا کر اور پائتہ کے نیچے ناند یا ٹب رکھوا کر پیچکاری لینی چاہئے آہستہ سے پیچکاری کا سرا صرف دو انچ تک اندر داخل کیا جاوے اور زیادہ تر پیچھے کو رخ ہو۔

اگر ان تمام کوششوں سے کچھ فائدہ نہ ہو اور حیض باقاعدہ جاری نہ ہو اور دوسرے نشانات بھی کم نہ ہوں تو جس قدر جلدی ممکن ہو ڈاکٹری علاج کرنا چاہئے۔

کثرت حیض

ایام حیض میں حد سے بڑھ کر خون جانے کو کثرت حیض کہتے ہیں۔ عموماً اس کا تعلق وقت کی بے قاعدگی کے ساتھ ہوتا ہے۔ لیکن جن عورتوں میں خون کی زیادتی ہو۔ اُن کے واسطے ماہ میں ایک مرتبہ خون کا کثرت سے جانا مفید اور باعث آرام ہوتا ہے۔ جن عورتوں میں معمولی صحت اچھی رہتی ہے۔ اور حیض کے اختتام پر کوئی کمزوری محسوس نہیں ہوتی۔ اندیشہ نہ کرنا چاہئے۔ کیونکہ کم وبیشی کا ہر ایک شخص اپنی اپنی حالت کے مطابق جدا جدا اندازہ لگا سکتا ہے۔

لیکن ہندوستان میں عموماً ان عورتوں میں یہ حالت پائی جاتی ہے۔ جو آب و ہوا کے باعث کمزور ہوں۔ یا انہیں کوئی اندرونی بیماری ہو۔ مثلاً رحم کا گرنا۔ یا سوج جانا وغیرہ۔ زچہ خانہ میں لا پرواہی اور نادانی اور حمل گر جانے پر بے پرواہی کرنے اور مناسب احتیاط نہ کرنے سے بھی یہ نتیجہ پیدا ہوتا ہے۔ اعضاء کی پھیڑتے رہنے۔ اور بیماری میں علاج معالجہ نہ کرنے اور حمل باز رکھنے کی نامناسب اور بیجا کوشش کرنے اور نالائق ذریعے استعمال کرنے سے بھی یہی تکلیف پیش آتی ہے۔ کمزور اور مریض عورتوں کو بعض دفعہ صرف خون ہی کثرت سے نہیں آتا۔ بلکہ سخت درد کے ساتھ بڑے بڑے پچھڑے بھی خارج ہوتے

ہیں۔
 علاج۔ یہ حالت نہایت فکر کے لائق ہے۔ آدھ بات
 تو یہ ہے کہ بستر میں لیٹ کر آرام کیا جاوے۔ خون
 کی کثرت کو روکنے کے واسطے تویلے برت کے پانی میں
 بھگو کر سرد کر لئے جاویں۔ اور بچوڑ کر تہ بہ تہ شکم
 اور زانوں پر متواتر رکھتے جاوےں اور کندھیں
 کو شکم سے قدرے نیچا رکھیں۔ بستر یہ ہے کہ چار پائی کا
 پائتہ سر ہانے سے ایک فٹ اونچا کر دیا جاوے۔ اور
 مریضہ کو پشت کے بل لٹایا جاوے اور جب تک آرام
 نہ ہو اسی کروٹ پر رکھا جاوے۔ ہلکی غذا دینی چاہیئے۔
 اور جو خوراک کھائی یا پنی جاوے۔ سرد یا شیر گرم ہی
 ہو۔ تمام منشی اشیا سے پرہیز کرنا لازمی امر ہے۔
 اگر قبض کی شکایت ہو تو صابون اور پانی کی بچکاری
 enema دیں۔ یا قحوظا سا ارنڈ کا تیل پلانا چاہئے۔
 تازہ ہوا اور روشنی کو کمرے میں کثرت سے آنے دیں
 اور اگر معالج نہ مل سکے تو تھوڑے سے پانی میں سنا کر
 لکوڈ ایکسٹریکٹ آف ارگٹ ایک چلٹے کا ٹچہ بھر ہر چار
 گھنٹہ بعد پلاتے جاویں۔

کثرت حیض کے ہر دورے کے درمیانی وقفے میں
 جسمی نا طاقتی کا پورا علاج کرنا اور زور حاصل کرنا چاہئے
 بہت سی ہلکی جسمانی ورزش کھلی اور تازہ ہوا طاقت بخش
 غذا اور بہت سا دود۔ کم از کم دو سیر روزانہ صحت کو
 اور جسم کی طاقت کو قائم کرنے کے لئے نہایت مفید

ثابت ہوگا *

اعضائے خاص کو کامل آرام کی حاجت ہوگی۔ پس کچھ ہینوں تک غاوند اور پیوی کو علیحدہ کمروں میں سونا چاہئے۔ حیض کے شروع ہونے سے چوبیس گھنٹے پیشتر تمام کارو بار چھوڑ دینے چاہئیں۔ اور جلاب پینا چاہئے۔ سناج، سناج، اشتاء بڑھانے کے لئے آئرن مقویات۔ کچھ پورٹ واٹن یا برگنڈی واٹن کا استعمال کرنا چاہئے *

اگر لوکوریہ یعنی ایک سفید سی رطوبت خارج ہوتی ہو۔ یا پیل وس میں بلوچہ سا اور درد محسوس ہوتی ہو۔ تو کثرت حیض کے وقفے میں گرم پانی کی پیچکاری و مساجت ڈیڑھ سیر پانی میں ایک چائے کا چمچ بھر بھٹگری (دو مرتبہ روز استعمال کرنی چاہئے۔ لیکن ایسی صورتوں میں جیسی جلدی ممکن ہو کسی تجربہ کار طبیب سے مشورہ لینا چاہئے۔ اکثر صرف ہلکے سے جراحی عمل ہی سے یہ حالت صحیح کی جاسکتی ہے *

حیض کا رُک جانا

یہ حالت کبھی یکایک اور کبھی آہستہ آہستہ نمودار ہوتی ہے *

اول صورت کے وقوع میں آنے سے تو ظاہر ہوتا ہے۔ کہ جسمانی کمزوری یا کوئی سخت بیماری یا اختتام حیض کا آغاز ہوگا۔ حیض کا رُکے رہنا۔ یا آتے آتے

ایک نخت بند ہو جانا عموماً سردی لگ جائے۔ یا لیبریا
یعنی موسمی بخار گے آ جانے۔ یا اچانک دل کو صدمہ
پہنچنے کے باعث ہوتا ہے۔ ہر لوجان بیوی کو اس امر
کا پورا اور کامل یقین ہونا چاہئے۔ کہ وہ حاملہ نہیں۔
پھر وہ بلا تامل حیض کے لانے کی کوشش کر سکتی
ہے۔

مستورات، ہند تازہ ہوا اور ورزش سے محروم رہنے
کے باعث کمی خون کے مرض اور حیض کی بھی کمی کا
شکار بنی رہتی ہیں۔ بہت مرتبہ عورتیں ویسی دائمی کو
بلائی ہیں۔ اور وہ کچھ ایسے گندی اور زہریلی ادویات
اُن کے جسم کے اندر داخل کرتی ہیں۔ کہ اُن سے
نہایت نقصان دہ نتائج پیدا ہو جاتے ہیں (جمناسٹک)
جسمانی ورزش اور سانس لینے کی ورزشی مشق سے صحت
کو بے انتہا فائدہ پہنچتا ہے۔ اس سے اور بہت سی
زود ہضم۔ عمدہ غذا سے بہترین اور کوئی علاج نہیں۔
جب مریض کے رہنے سہنے کی جگہ صحت بخش نہیں۔
تو ادویات بیکار بلکہ مضر ہیں۔

غرضیکہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے کوئی
دوا بینی نہ چاہئے۔ اگر معلوم ہو کہ سرد پانی کے غسل
یا سردی لگ جانے سے یہ نقص پیدا ہوا ہے۔ تو
کم از کم آدھ گھنٹہ تک نہایت گرم پانی کے ٹب میں
بیٹھنا چاہئے۔ پانی کمر تک پہنچے اور اُدھر کا دھڑ
گرم کمر کے ساتھ ڈھنپا رہے۔ اور پیٹ پر رائی کا

پلستر لگاتے رہیں۔ یہ بہت آسان اور مفید معالجہ ہیں اور عموماً مؤثر ہوتے ہیں۔ گرم پانی کی پیچکاری Enema خون حیض کے دورے کو شروع کرنے میں بہت مدد دیتی ہے۔ کمزور عورتوں کے واسطے طاقت بخش اور ہلکی غذا اور دود۔ بہت سی مقدار میں۔ اور کھلی ہوا میں ورزشی کھیل اور جہاں تک ہو سکے سواری وغیرہ نہایت ہی ضروری ہیں۔ آہرن اور آرسنک کے مقویات یا بلاڈ کی گوبیاں کئی مہینوں تک لگاتار استعمال کرنی چاہئیں اور ہوا کی تبدیلی کے واسطے پہاڑ پر یا سمندر کے کنارے کچھ عرصے تک جا کر رہائش اختیار کرنی چاہئے۔

تکلیف وہ حیض

جب کسی عورت کو ایام حیض میں شدت کا درد ستا دے۔ تو ظاہر ہے کہ اعضائے خاص میں کوئی خلل ہوگا۔ بعض مرتبہ صرقت ریح کی درد رحم کے اعصابوں میں یہ حالت پیدا کر دیتی ہے۔ اس کا ہونا یا نہ ہونا خون حیض کی مقدار پر منحصر نہیں ہوتا۔ کیونکہ یہ کثرت حیض اور کمی حیض دونوں صورتوں میں پایا جاتا ہے۔ اور بعض مرتبہ جب جھلی کے چھچھڑے جسم سے خارج ہوتے ہوں۔ تو عورتوں پر درد کی شدت سے جان کنی کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ اگر ایسی سخت درد کے ساتھ تپ اور بیہوشی بھی واقع ہو۔ اور اگر ذرا بھی درد محسوس ہو تو وقفے میں بدھنمی اور نزلے کا علاج

کرنا نہایت ضروری ہے *

علاج - اسی اثنا میں جب درد کی شدت ہو۔ پیٹ پر رائی کا پلستر یا گرم گرم بینک دینا چاہئے۔ پینے کے واسطے سخت گرم چاء۔ لیہوں کا گرم شربت۔ یا اورک کے ست کا شربت نہایت مفید ثابت ہوگا۔ برانڈی یا اور منشی چیزوں کا کبھی استعمال کرنا نہ چاہئے کیونکہ وہ محض درد کو بڑھاتے اور سوجن کو زیادہ کرتے ہیں * دن میں دو یا تین بار انٹی پائیرین دس دس گرمین کھانے سے بھی بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اس دوا کو بہت گرم چاء یا قہوے کے ساتھ پینا چاہئے۔ بعض مرتبہ درد اس کے استعمال کے ساتھ ایک دم ہی جاتا رہتا ہے *

جب حیض شدت درد سے شروع ہوتا ہو۔ تو دو تین رات پیشتر سے روزانہ غسل کرنا چاہئے۔ پانی کو جہاں تک سہہ سکیں گرم رکھیں۔ گرمی کا اندازہ پیمانیے کر لیا جاسکتا ہے * جو کہ ۱۱۰ درجے سے ۱۳۰ درجے تک ہونا ضروری ہے۔ پانی کمر تک پہنچنا چاہئے۔ پانی کی حرارت کو پندرہ یا بیس منٹ تک کسی کیتلی میں سے کھولتے ہوئے پانی کو متواتر ڈالتے رہنے سے قائم رکھا جاسکتا ہے *

ایسی حالتوں میں کمر کو سہارا دے کر پلنگ پر لیٹنا سب سے زیادہ آرام دہ ہے۔ لیکن جب درد بے انتہا ہو اور گاہے گاہے اُس کا دورہ ہوتا ہو۔ لیٹ رہنا

ناممکن ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں توجہ اور طرف لگانے کی خاطر آٹھ کر پھرنا ہی فائدہ بخش ہو گا *
 باہواری ایام میں اور اُن کے شروع ہونے سے پیشتر جلاب پینے اور پچکاری Enema کرنا از حد مفید ہے *
 چار سبب یا ردّ شل نمک کی ایک ادش یا کاسکارہ سٹاڈا دھریٹ کی ایک گولی کا روزانہ صبح کے وقت استعمال رکھنا چاہئے *
 بعض دفعہ نزلہ اور ریح کی دردیں مضبوط اور

توانا لڑکیوں کو بہت ہوا کرتی ہیں۔ ان صورتوں میں شکم کے پیچے کے حصے پر ٹھنڈے برت کے پانی میں کپڑے بھگو کر رکھنے سے جلد فائدہ ہو جاتا ہے۔ یا ربڑ کی تھیلیوں میں برت بھر کر رکھی جاتی ہے۔

اگر حیض رُک کر آوے یا مقدار میں کم ہو۔ تو روزانہ ان ایام میں اور اس سے پہلے بھی کوتائیں کی تین گرین تین مرتبہ روز کھانی چاہئیں۔ اس سے درد میں اتفاقہ ہوتا ہے۔ اور رحم کو سکڑنے سے جس کے باعث درد ہوتا ہے باز رکھتی ہے۔ بعض دفعہ اعضائے خارجہ پر ہلکے سے عمل جراحی سے سخت سے سخت درد کے ساتھ حیض آنے کی صورتوں میں کلیہ آرام ہو جاتا ہے۔

درد کی ایک صورت کا تعلق اندا دان کے ساتھ بھی ہے۔ یہ دروحیض کے شروع ہونے سے پیشتر

ہی محسوس ہونے لگتا ہے۔ درد کا رُخ جاہنگوں سے رانوں کو یا کمر کی طرف ہوتا ہے۔ متلی اور سر درد کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ اور پیشاب کرتے ہوئے درد بھی معلوم ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ سر درد اور ایک یا دو نو زانوؤں میں سارا ماہ درد ہوتا رہے۔

کبھی کبھی تندرست اور توانا لڑکیوں کو سن بلوغ کے بعد سے ہمیشہ ہی شکایت رہتی ہے۔ یا اگر کمزور عورت کو بچہ جننے میں زیادہ تکلیف پیش آئی ہو تو بھی ہر وقت اسی مصیبت کا سامنا رہتا ہے۔ تاہم سب سے زیادہ اس کا باعث زہریلے اجرام کا جسم میں دخل پالینا۔ اور حمل کو باز رکھنے کے واسطے ذریعے استعمال کرنا۔ خاص کر نامکمل صحبت کرنے سے یہ تکلیف پیش آتی ہے۔ ملک جرمنی کے حکما بیان کرتے ہیں کہ ایسے نامکمل زنا شوئی کے رشتے کے باعث تمام اعضاء قدرتی طور پر اپنا حصہ نہیں پاتے۔ پس اُن کی ضروریات پوری نہیں ہوتیں اور وہ سیر نہیں ہوتے۔ نہ ہی ان کے اعصابی جوش اور تحریک کو امن حاصل ہوتا ہے۔ پس اس دھماکے سے وہ اعضاء خود تکلیف زدہ ہوتے اور اُن کے باعث سارا جسم دکھ اُٹھاتا ہے۔

رحم کی ایسی بیماریوں کے ساتھ اعصابی کمزوریاں اور بے خوابی بھی ستاتی ہیں۔ اور بعض مرتبہ اعصابی کمزوری اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ اگر علاج نہ کیا جاوے۔ تو عورت دائم المریض ہو جاتی ہے۔ بیماری کی

اس حالت کو Neurasthenia کا نام دیا گیا ہے۔ ان تکلیفات سے نجات پانے کے لئے سب سے اول شرط یہ ہے کہ اس کی تمام وجوہات کو یکطرفہ کیا جاوے۔ جب تک کچھ آرام اور صحت حاصل نہ ہو۔ اعضائے خاص پر کوئی بار نہ ڈالنا چاہئے۔ اور ان اُن کو کمال آرام دینا چاہئے۔ آبلو ڈیٹن کی گرم پچکاری Douche اور انڈا دان کے اوپر ابلے کے پیسٹر لگانے سے تسکین ہوتی ہے۔

بستر یہ ہے کہ مریض دو تین روز تک چپ چاپ بستر میں رہے۔ ابلے کا ٹاپ کوئی ڈیڑھ اینچ مربع کے قریب ہو۔ اور وہ دونوں جگہوں کے بچوں بیچ سے قدرے اوپر لگایا جاوے۔ لیٹ کر صبح جگہ لگانے میں سہولت ہوگی۔ جب درد شدت کا ہو۔ تو ماہواری ایام شروع ہوتے ہی کلورو ڈائن کی ایک دو خوراکیں استعمال کرنی چاہئیں۔ مقدار میں تیس بوند ہو اور پانی میں ملا کر پی جاوے۔ اگر حقیقتاً کوئی بھی رحم کی بیماری نہ ہو۔ تاہم دماغ اور قوت مرضی کا اثر ماہواری ایام پر بہت پڑتا ہے۔ ہمیشہ اسی تکلیف کا خیال کرتے رہنا۔ اور اس کا فکر کرتے رہنا اس دکھ کو بڑھانے کا طریقہ ہے۔ کھلی اور تازہ ہوا میں بہت سی ورزش کرنا اور دن بھر کام کاج میں دل بہلانے اور لگائے رکھنا حیض کی درد سے نجات پانے اور اُس کو دور رکھنے کے عمدہ ذریعے ہیں۔

موقوف ہو جانا حیض کا

عورت کی زندگی میں پینتالیس یا پچاس سال کی عمر میں ایک خاص تبدیلی وقوع میں آتی ہے۔ یعنی یہ کہ اُس وقت اُس کو ایام ماہواری آنے بالکل موقوف ہو جاتے ہیں۔ مہذب ممالک میں اختتام حیض زیادہ عرصے تک ملتوی رہتا ہے۔ اور سرد ملکوں میں تو شروع بھی دیر سے ہوتا اور موقوف بھی ویسے ہی دیر ہی سے ہوتا ہے۔ اس عمر میں آکر رحم اور انڈا دان سکڑ جاتے اور اپنے افعال کو جاری رکھنے سے قاصر ہو جاتے ہیں۔ ان تغیرات کے ساتھ کئی ایک قسم کی بیماریاں انسان کو گھیر لیتی ہیں۔ جن کو اختتام حیض کا ایک ضروری حصہ سمجھا جاتا ہے۔

لیکن اگر زندگی میں صحت اور تندرستی شامل حال رہی ہوں۔ اور تمام اعضاؤں نے بے روک اور مناسب طور پر اپنی نسل بڑھانے کے فرائض کو پورا کیا ہو تو حالت ماہوری سے اس حالت میں گزر جانے پر بہت کم تکلیفات پیش آتی چاہئیں۔

قوم یہود کی مستورات بہت جلد ماہواری ایام سے خلاصی پا لیتی ہیں۔ اور ان کو اس کے موقوف ہو جانے پر بہت تکلیف بھی نہیں ہوتی۔ اس میں کچھ شک نہیں رہتا۔ جبکہ ہم دیکھتے ہیں۔ کہ شرعاً ان کو ایام جس میں اور کم از کم اس کے دو سال بعد کامل

جسمانی آرام دیا جاتا ہے۔ یہی باعث ہے کہ وہ بہت سے پتھوں کی مائیں بغیر وقت کے اور خوشی کے ساتھ بن سکتی ہیں *

عموماً ان امراض کی جن کا حیض کے موقوف ہو جانے سے تعلق سمجھا جاتا ہے۔ ایک لمبی فرست تیار ہو سکتی ہے *

اعصابی تکلیفات کا سب سے زیادہ زور ہوتا ہے۔ اور خون کے دورے میں خلل واقع ہونے کے باعث سر چکراتا اور دل دھڑکنے لگتا ہے۔ ماہواری ایام میں بے قاعدگی اور مقدار میں کمی ہونے لگتی ہے۔ اور کبھی کبھی کثرت حیض کی شکایت بھی ہوتی ہے اعضائے خاص کے سکڑ جانے کے باعث کبھی انٹریوں اور پشت میں درد بھی محسوس ہوتا ہے *

گرم گرم پیچکاریوں Douche اور روزانہ گرم پانی کے غسل سے اس سوچ کو بہت آرام ہوتا ہے۔ جلاب بھی مفید ہیں۔ کاربید یا ریڈشل نمک ہر دوسرے روز صبح اٹھنے پر گرم پانی میں ملا کر پینے چاہئیں۔ اگر پسینہ بہت آتا ہو۔ تو اور ادویات سے اس کا بھی علاج ہو سکتا ہے *

بے خوابی اور اعصابی آثار رفع کرنے کے لئے دس گرین برومائڈ آف امونیم اور دس قطرے ٹینکچر آف پلاٹونا ایک اولس پانی میں ملا کر پینا نہایت مفید ہے۔ نشیات مطلقاً استعمال نہ کرنی چاہئیں۔ اس لئے کہ ان سے اعضا

دب جاتے ہیں۔ جس کے باعث اور باقی بُرے نتیجے بھی پیدا ہونے لگ جاتے ہیں۔ اس موقع پر عورت کے سر سے تمام دماغی اور جسمی بار علیحدہ کر لینے چاہئیں۔ اس کو چاہئے کہ نہایت اعتدال اور صبر کے ساتھ تقاضائے قدرت سے یہی امید اور بھروسہ رکھے کہ وہ اُس کے تمام جسمانی افعال کو جب ان میں کوئی دست اندازی نہیں کی گئی۔ بغیر دکھ درد کے پورا کرنے کے قابل ہے۔ طبیب سے مشورہ کئے بغیر اس حالت میں کوئی دوا استعمال کرنی نہ چاہئے

باب سوئم مستورات میں بعض عام بیماریاں اور اُن کے علاج

سفید یا زرد رطوبت۔ رحم میں سوزش اور خراش۔ رحم کا اپنی جگہ سے سرک جانا۔ اندام نہانی میں کھجلی۔ امراضِ مشانہ۔

وی جائنا۔ اور رحم کی سطح پر ایک جھلی میں ندود ہوا کرتے ہیں۔ جن سے ہمیشہ ایک رطوبت جسم کے ان حصوں کو چکنے۔ اور تندرست رکھنے کی خاطر پیدا

ہوتی رہتی ہے۔ اس کی مقدار صحت میں تنہوری سی ہوتی ہے۔ لیکن بعض مرتبہ سردی لگ جانے سے یا زہریلے اجرام کے داخل ہو جانے کے باعث۔ یا کسی اور خراش وہ سبب سے سطح کی جھلی سوج جاتی یا دکھیاری ہو جاتی ہے۔ تو ہو ہو جیسے زکام لگ جانے سے ناک بہنے لگتی ہے۔ ویسے ہی اعضائے خاص سے ایک سفید سی رطوبت زیادہ مقدار میں بہنے لگ جاتی ہے۔ بعض دفعہ طبعاً حیض سے پیشتر اور ویسے ہی اس کے بعد بھی رطوبت بھی زیادہ مقدار میں خارج ہوتی ہے۔ اور کبھی حیض کے موقوف ہو جانے کے بعد اس کے بجائے یہی رطوبت نائل ہوا کرتی ہے۔

پھر خون کی کمی اور عام طور پر صحت کے نادرست ہونے سے بھی یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ بعض مرتبہ کم سن لڑکیوں اور بچوں میں بھی یہ مرض پایا گیا ہے۔ ان صورتوں میں صرف یہی ضروری ہے۔ کہ معمولی صحت کو ترقی دی جاوے اور اگر کوئی مضر ذاتی عادات ہوں۔ ان سے کنارہ کشی کی جاوے۔ کثرت سے دود کے استعمال۔ ہلکی طاقت بخش غذاؤں مقویات اور تازہ ہوا میں رہنے سے بہت جلد تندرستی حاصل ہو جائیگی۔ تاہم اگر سارا جہد کثرت سے رطوبت جاری رہے۔ اور زنجت میں نرمی مائل اور بدبودار ہو۔ یا اس میں خون کی آمیزش ہو تو یہ نہایت اندیشہ کے لائق بات ہے۔

اس سے ظاہر ہے کہ رحم اور نالیوں میں سوزش یا خراش کی شکایت ہوگی۔ پس اس کی طرف جھٹ پٹ متوجہ ہونا ضروری ہے ۛ

بہت سی مائیں بچہ جننے کے بعد خاص کر جبکہ زچگی کی حالت میں دوستی سے بچکاری کے ساتھ ادویات ملا کر صفائی سے ان اعضا کو دھویا نہ گیا ہو۔ اسی بیماری میں گرفتار ہو جاتی ہیں ۛ

علاج۔ پہلا ضروری امر یہ ہے کہ مریضہ پلنگ پر آرام سے لیٹی رہے۔ اور اُس کا سر پاؤں اور شکم کے نیچے کے حصوں سے بھی نیچا ہی رہے۔ کئی روز تک مریضہ کو بستر سے اٹھنا نہ چاہئے ۛ
ہر قسم کی پھیڑ پھاڑ۔ مثلاً حمل کو قرار پانے سے باز رکھنے کے طریقے وغیرہ سے سخت پرہیز کرنا چاہئے ۛ

دو مرتبہ روزانہ گرم پانی کی بچکاری Douche جس میں ڈیڑھ سیر پانی اور دو چائے کے چمچے بھر پھٹکڑی کی مناسبت ہو۔ لیٹی چاہئے ۛ

اگر اعضا میں زیادہ خراش اور عین محسوس ہوتی ہو۔ تو بہتر ہے کہ بچکاری کے پانی میں ایک میز کا چمچ بھر لایسول Lysol یا کرلین Cerolin پھٹکڑی کے بجائے ہر تین پاؤ پانی میں ملایا جاوے ۛ

خیال رہے کہ قبض نہ ہو۔ نہ پاوے۔ خوراک ہلکی اور زود ہضم ہو۔ گوشت۔ مچھلی۔ دود کی پٹنگ وغیرہ سب

کچھ ایسی ترکیب سے لکایا جاوے کہ ہضم کرنے میں دقت نہ ہو۔ اس قسم کی رطوبت کے خارج ہونے کا ہمیشہ کوئی مضر اور غیر معمولی باعث ہوا کرتا ہے۔ پس اس کے شروع ہوتے ہی کسی طبیب سے مشورہ لینا چاہئے؛

رحم میں سوزش اور خراش

اس حالت کے آثار یہ ہیں کہ پلوس میں اور شکم میں درد شروع ہوتا ہے۔ اور دانوں میں سے گزر جاتا ہے اور کبھی شاید مثانہ میں بھی خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ کم و بیش خون بھی کثرت سے آتا ہے۔ اگر درد کی شدت ہو تو مریضہ کو اسی دم بستر پر لیٹ کر شکم کے اوپر گرم گرم سینک دینا چاہئے۔ جب تک طبی امداد نہ پہنچے نہایت گرم پانی کی پچکار یاں Douches جن میں تین پاؤ پانی اور ایک چائے کا چمچ بھر بورا ایک ایسڈ کی مناسبت ہو دینی چاہئیں۔

مریضہ کو اس سے بہت آرام ملتا ہے۔ ایسے یکایک کی درد اور سوزش عموماً بچہ جننے کے بعد بہت جلد چلنے پھرنے لگ جانے سے شروع ہو جاتی ہے۔ دوسرا سبب نہ ہریے اجرام کا جسم کے اندر داخل ہو جانا۔ اور تیسرا سبب بچے کو ایام حمل میں ضائع کر دینے کی کوششیں ہیں۔ اگر علاج نہ کیا جاوے۔ تو آثار درد شدید کے کم ہو جانے کے بعد بھی رحم کی حالت میں دائمی سوزش قائم رہ جاتی ہے۔

اس کی یہ حالت ہوگی کہ پلوس میں ہمیشہ بچینی سی محسوس ہوتی رہے گی اور ایسا معلوم ہوگا کہ کوئی بھاری بوجھ اس پر پڑا ہے۔ ساتھ ہی اس کے کثرت سے سفید رطوبت بہتی رہے گی۔ یا ایک سخت بدبودار پانی سا خارج ہوتا رہے گا۔ ممکن ہے کہ ویجائنا کی نالی میں ایک پھوڑا پیدا ہو کر پھوٹ پڑے اور اس کی پیپ اسی رستے یا معاد مستقیم کے راستے سے باہر نکلے۔

اس دائم المرضی کی حالت میں ماہواری ایام بھی بالکل بے قاعدہ ہو جاتے ہیں۔ مثلاً کبھی تو خون بہت کم آتا ہے اور کبھی بہت زیادہ۔ اور ممکن ہے کہ سارا مہینہ وقت اور بے وقت نمودار ہوتا رہے۔ معمولی صحت کو اس سے سخت ضرر پہنچتا ہے۔

درد پشت۔ بدہضمی اور اعصابی کمزوریاں سب مل کر ایک نہایت ہی مایوسی کی تصویر کھینچ دیتے ہیں۔ اور ایک ایسی نصف المرضی کی حالت پیدا کر دیتے ہیں کہ عرصے تک بیمار اس سے نجات نہیں پاسکتا۔ علاج۔ اس سوزش کا علاج کرتے ہوئے یہ ضروری امر ہے کہ وہ تمام اسباب جو ان اعضا سے خاص کو ضرر پہنچاتے ہوں۔ یک طرفہ کٹے جاویں +

بیوی کو بالکل علیحدہ پلنگ پر کچھ ہفتوں یا مہینوں تک سونا چاہئے +

گرم پانی جس میں بحساب تین پاؤ پانی کے ایک چائے کا چمچ بھر آبیوڈائن ملائی ہو معوض صبح اور شام

بیس منٹ تک پچکاری Douche کے طور پر استعمال کرنا چاہئے۔ دن میں ایک مرتبہ ۱۲۰ درجہ کی حرارت کا غسل کرنا چاہئے۔ تاکہ نیند اچھی طرح آ جاوے عموماً رات ہی کو سونے سے پیشتر نہانا چاہئے۔ کھانی پانیوں کے ست کو گرم گرم پانی میں ملا کر پینے سے پیٹ صاف رکھنا چاہئے اور ہر دوسرے روز پچکاری Enema کا استعمال بلا تاخیر جاری رکھنا چاہئے۔

سوزش اور درد کو کم کرنے میں چھوٹے چھوٹے ڈاٹ یا روئی کے پھاہے جو گلیسرین کے مرکبات سے تر کئے گئے ہوں نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ لیکن سب عورتیں یہ ڈاٹ درستی سے لگا نہیں سکتیں۔ پس اس صورت میں ترتیب یافتہ دائی سے مدد لینی چاہئے۔

ادویات سے مصفا کی ہوئی روئی جس کی تہ چارے پانچ انچ مربع ہو۔ ایک ستھری تھالی پر پکھائی جاوے اور اس پر چارے کے ایک یا دو ٹپے خالص گلیسرین ڈالی جاوے۔ پھر چاروں سرے اندر کو تہ کر لئے جاویں۔ اور آہستہ سے اس کو دبایا جاوے۔ یہاں تک کہ وہ تمام کپڑا گلیسرین کے ساتھ ٹر بتر ہو جاوے بعد اس کے روئی کے بچوں بیچ ایک صاف ڈورا باندھا جاوے۔ تاکہ ڈاٹ کو باہر کھینچ لینے میں آسانی ہو۔ اندر داخل کرنے میں اٹھکی سے اس ڈاٹ کو اندام نہانی یعنی دی جائنا کے سرے تک اوپر اور

بیچے کو دینا چاہئے۔ بارہ گھنٹوں تک ڈاٹ اسی جگہ رہے۔ اور پھر ڈوری کے ذریعے کینچ کر نکال لیا جاوے۔ بعد اس کے پچکاری Douche دے کر اور ویسا ہی ڈاٹ چڑھا دیا جاوے۔ گلیسرین کے ڈاٹ چڑھانے سے بہت مرتبہ ایک پانی کی رطوبت کثرت سے خارج ہوتی ہے۔ جس سے سوزش کو بہت آرام ہوتا ہے۔ خالص گلیسرین کے بجائے درد شدید۔ سوزش اور سفید رطوبت کے خارج ہونے کی صورتوں میں بورایک گلیسرین برقی جا سکتی ہے۔

سوزش کو کم کرنے کے واسطے آلہ برقی بھی نہایت مفید ہے۔ لیکن جب تک طیب مشورہ نہ دے اس کا استعمال کرنا مناسب نہیں۔ درنہ فائدے کے بجائے نقصان کا اندیشہ ہے۔ جب رحم میں سوزش ہو۔ تو اُس کی رگوں میں خون کثرت سے بھرا ہوتا ہے اور اُس کا دورہ سست ہونے کے باعث رحم نہایت وزنی ہو جاتا ہے۔ پس سوزش ہونے سے رحم اپنی جگہ سے بھی ڈھلک جاتا ہے۔ یعنی یا تو آگے اور یا پیچھے گر پڑتا ہے۔ اس لئے کہ اس کے رباط اس بھارت اور سو جے ہوئے رحم کو سہارا دے سکنے کے قابل نہیں ہوتے۔ ایسے دوہرے مرض سے بچنے کا صرف یہی طریقہ ہے کہ آرام کیا جاوے۔

جس عورت کو ایسی شکایتیں ہوں۔ اُس کو روزانہ بلا ناغہ کئی گھنٹوں تک منہ کے بل پلنگ پر لیٹ کر

آرام کرنا لازم ہے۔ پشت کے بل لیٹنے سے جھانکنا
ممکن ہو پرہیز کرنا چاہئے۔ اور چار پائی کا پائتانا سرانے
سے اونچا رہے ۛ

جب درد جاتا رہے۔ کچھ ورزش کرنی چاہئے۔ تھوڑا
تھوڑا پیدل چلنا یا سوار ہونا بھی مفید ہے۔ لیکن کھڑے
رہنے اور زیادہ تکان سے پرہیز کرنا چاہئے ۛ
خاص ورزشیں جن کی مشق سے شکم اور پل دس
اور باقی اعضائے خاص زور پکڑتے ہیں۔ بہت مفید
ہیں۔ ان کا ذکر آگے چل کر اس کتاب کے دوسرے
حصے کے آخر میں آئیگا ۛ

بعض مرتبہ اگر حمل۔ جننے اور زچگی میں پوری
احتیاط برتی جاوے۔ تو ان سب دائمی شکایتوں سے
آرام ہو جاتا ہے۔ لیکن ان امور میں جتنی مشورہ لینا
چاہئے۔ ورنہ حمل کے گر جانے کا اندیشہ ہے۔ اس کے
ساتھ اُس کے تمام بُرے نتائج کا بھی ڈر ہے ۛ

رحم کا اپنی صحیح جگہ سے ٹل جانا

یہ تو ذکر ہو چکا ہے کہ کس طرح ممکن ہے۔ کہ
جب رحم معمول سے زیادہ وزنی ہو جاوے تو وہ
اپنی جگہ سے ٹل کر آگے۔ یا پیچھے یا نیچے ہٹ جا سکتا
ہے۔ ہندوستان کی گرمی کے باعث دور مہولی ناطاتی
کے سبب جسم کے تمام رباط اور شکم کے سب پٹھے
ڈھیلے اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ پس نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ

کہ رحم اپنی جگہ پر کھڑا نہیں رہ سکتا۔ کبھی تو وہ جسم سے بالکل باہر نکل آتا ہے۔ یہاں تک کہ باہر لٹکنے لگتا ہے۔ ممکن ہے کہ رحم نہایت وزنی ہو جاوے اور بوجھ کے باعث یک نخت باہر نکل آوے۔ بچہ پیدا ہونے پر معمول سے زیادہ اگر مخرج کھل جاوے تو بھی ایسا ہوتا ہے۔ اور جب ماں بہت جلد اٹھ کر چلنے پھرنے لگ جاتے۔ یہاں تک کہ ابھی رحم بھاری اور بڑا ہی ہو۔ تو بھی یہی تکلیف پیش آتی ہے۔

حمل کے اداس ایام میں کچھ تعجب نہیں کہ رحم کسی قدر باہر کو لٹک جاوے۔ کیونکہ جب تک رحم بچے کے ساتھ میں ہے۔ وہاں کے دھیلے اور نا طاقت رباط اس وزنی رحم کو پورا سہارا نہیں دے سکتے۔ اس قسم کی شکایت میں سوائے ان سورتوں کے جہاں کثرت سے متلی اور قے ہوتی ہو۔ کوئی تکلیف پیش نہیں آتی تاہم ضرور اس حالت میں طبی علاج کی حاجت ہے۔ اور پیسری Pessary یعنی کسی مصنوعی سہارے کی ضرورت ہے۔ تاکہ حمل گر نہ جاوے۔

عموماً رحم کے باہر نکل پڑنے پر اور آزار وہ آثار بھی ظہور میں آتے ہیں۔ مثلاً پیل دس میں درد اور کشیدہ پن کا محسوس ہونا وغیرہ۔ جو کھڑے رہنے۔ یا چلنے پھرنے سے اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔ بہت مرتبہ مشانہ میں بھی خراش ہوتی اور پیشاب کرنے میں تکلیف ہوتی ہے۔

اس مرض میں اکثر بدھضمی اور سفید رطوبت کے خارج ہونے کی بھی شکایت رہتی ہے۔ اور ممکن ہے کہ اعصابی تکلیفات بھی مریض کو سخت ٹوکھ اور پریشانی میں ڈال رکھیں *

علاج :- درد اور باقی تکلیف کے آثار تو لیٹ رہنے سے رفع کیے جا سکتے ہیں۔ تقاضائے قدرت بھی علاج کا خاص جزو اسی کو مانتا ہے۔ کہ چار پائی پر لیٹ کر چپ چاپ لیٹا جاوے۔ جسم کے نیچے کے حصے کو باقی جسم سے اونچا رکھا جاوے اور اگر ذرا بھی رطوبت خارج ہوتی ہو۔ تو ٹھیسرین کا ڈاٹ جتنا بڑا ممکن ہو۔ بنا کر استعمال کیا جاوے۔ تاکہ رحم کے واسطے سہاگے کا کام دیوے۔ روز مرہ پیٹ کو صاف رکھنے کے لئے پیککاری Enema لی جاوے۔ اور رحم کی سوزش وغیرہ سے آرام پانے کے لئے دوسری پیککاری Douche جس میں آیا ڈائن ٹی ہو استعمال کرنا نہایت مفید ہے۔ جب زور پڑے سے رحم کسی قدر باہر نکل آوے یا پچھ جفنے کے بعد تھوڑے عرصے ہی میں اچانک زچہ چلنے پھرنے لگادے اور یہی تکلیف درپیش ہو۔ تو مذکورہ بالا علاج پر عمل کرنے سے کلیۃً آرام حاصل ہو جائیگا *

درد شدید تو عموماً رحم کے اپنی جگہ سے پیچھے جا پڑنے کے باعث ہٹا کرتی ہے۔ یہ وقت حمل گر جانے کے بعد یا زچگی میں لاپرواہی کرنے سے یا رحم کی سوزش کا علاج نہ کرنے سے پیدا ہوتی ہے۔ اور اگر عرصے تک

خبر نہ لی جاوے۔ تو اسی غیر جگہ میں رحم کے گرد نئے
 رباط اور بیٹے پیدا ہو کر اسے وہیں قید کر لیتے ہیں۔
 پھر علاج کرنا نہایت مشکل کام ہو جاتا ہے *
 ممکن ہے کہ رحم کے پیچھے جا پڑنے سے کوئی تکلیف
 پیدا نہ ہو۔ تو بھی نتیجہ اس کا یہ ہے کہ حمل قرار نہیں
 پاتا۔ عموماً رحم کی سوزش کے تمام آثار ظہور میں آتے
 ہیں۔ مثلاً لکڑیوں میں درد۔ حیض کا بے قاعدہ اور کثرت
 سے آنا۔ وغیرہ جو مریضہ کو بہت ستاتے ہیں *

وہی مذکورہ بالا علاج اس مرض میں بھی مفید ہے۔
 یعنی کئی گھنٹوں تک بیٹ کر آرام کرنا۔ زیادہ تر منہ
 کے بل لیٹنا اور جسم کے اندر روئی اور گلیسرین کے ڈاٹ
 داخل کرنا۔ اور گرم گرم پیچکاریاں یعنی Enema اور
 Douche کا استعمال کرنا۔ جتنی جلدی ممکن ہو کسی ٹیب
 سے جو اس فن میں ماہر ہو مشورہ لینا چاہیے *

بجلی کی طاقت اور خون کی گردش قائم کرنے کے
 تمام ذرائع ان اعضا کی صحت کو اُن کی اصلی اور درست
 حالت پر لانے کے واسطے اور اُن کو مناسب خوراک
 ہم پہنچانے کے واسطے از حد ضروری ہیں۔ رحم کے
 آگے یا پیچھے جا پڑنے کی دونوں صورتوں میں کسی سہارے
 یعنی پیسری Pessary کے چڑھانے کی ضرورت ہے۔
 لیکن یہ بندوبست اعضا کے طاقت پکڑنے کے وقت
 تک صرف عارضی ہے۔ آخری اور کلیۃً علاج تو عموماً
 حمل کے قرار پانے اور بچہ جننے کے بعد عرصے تک

پتنگ پر لیٹے رہنے سے ہو جاتا ہے ❖

کھجلی کی شکایت

یہ مرض اکثر گرم ممالک میں پایا جاتا ہے۔ اور اگر جھٹ پٹ اس کا علاج نہ کیا جاوے تو یہ بہت ہی تکلیف اور اعصابی مصائب کا باعث ہو سکتا ہے۔ بہت مرتبہ اندام نہانی سے ایک قسم کی سفید رطوبت خارج ہوتی ہے۔ اور اگر اس کی دقت پر فکر نہ کی جائے تو جہاں جہاں وہ رطوبت چھٹیگی ضرور کھجلی پیدا کریگی بہت کھجلائے سے اکثر جسم کا یہ حصہ زخمی ہو جاتا ہے۔ اختتام حیض اور ایام حمل میں اکثر یہ شکایت ہو جایا کرتی ہے ❖

علاج۔ جب اس مرض کا تعلق سفید رطوبت کے خارج ہونے کے ساتھ یا رحم کی بیماریوں کے ساتھ ہو تو جسم کو ڈیڑھ سیر پانی اور دو اولس بورائیکس کی مناسبت کے لوشن کے ساتھ دھونا اور اسی لوشن کی پچکاری Douche کرنی چاہئے۔ اور پیلا ڈونا اور گلیسرین یا یورائیکس اور گلیسرین کے ڈاٹ بھی اندام نہانی کے اندر داخل کرنے چاہئیں ❖

زیادہ تکلیف دہ صورتوں میں جہاں مدت سے بیماری کا زور رہا ہو۔ لوشن کو اس انداز سے زیادہ تیز کرنا چاہئے۔ ایسی حالتوں میں سب ایسی ٹرٹ آف لیٹر کا سولیوشن 'Solution of subacetate of lead' ایک اولس

پھر تین پاؤ گرم پانی میں ملا کر ویسے ہی دن میں چار
پانچ مرتبہ استعمال کرنا چاہئے۔ اور پھر ایک سفوف
جس کے اجزاء میں بسمتھ ملا ہوا ہو اُس پر چھڑک
دینا چاہئے۔

سب بہترین سفوف میں سے ایک سفوف ڈریمٹول
Dermatol ہے۔

روزانہ دو مرتبہ اگر گرم پانی کے بیچ نمک ملا کر
(کھانے کے دو پیچھے بھر کافی ہوگا) کمر تک کا غسل لیا جائے
اور اس کام میں دس منٹ صرف کئے جائیں۔ تو
نہایت مفید ثابت ہوگا۔ ایک اور نمک جسے ٹڈیمن کا
سمند نمک Tidman's sea salt کہتے ہیں۔ اسی انداز سے
سے ڈالا جاسکتا ہے۔

اگر سوزش اور خارش کی زیادہ شکایت ہو تو علاج
کا ضروری حصہ یہ بھی ہے کہ پلنگ پر چند ایک روز
نک چپ چاپ لیٹا جاوے۔ خوراک ہلکی اور زود ہضم
ہو اور قبض نہ ہونے پادے۔ اس سے بچنے کے لئے
قبض کشا نمکین پانی یا ایپسم سالٹ کا استعمال رکھنا
ضرور ہے۔

نقصی لوگوں کو خاص کر جسم کے انہی حصوں میں
دوریاں Eozema ہوجاتی ہیں۔ جن کا علاج کرنا سخت مشکل
ہوا کرتا ہے۔ خون صاف کرنے کے لئے ادویات پینی
چاہئیں اور بہت جلد کسی طبیب سے مشورہ لینا
چاہئے۔ تمام مذکورہ بالا ہدایات کو عمل میں لانا چاہئے۔

لیکن جسم کو دھونے کے لوشن کے مرکبات میں کریولین
 Creolin اور کک کاربونس ڈیٹرجنس Liqueur carbonis detergens
 کے اجزا ہونے چاہئیں۔ اور اُس کی مناسبت ایک چائے کا
 چمچہ تین پاؤ گرم پانی کے ساتھ ہونی چاہئے۔
 پیٹ میں کرم کی موجودگی سے بھی یہ ناپسند شکایت
 بالغ اور نابالغ بچوں کو ہو جایا کرتی ہے۔

امراضِ مشانہ

ان امراض سے بہت سی تکلیف پیدا ہو سکتی ہے۔
 پس ایک دن کے واسطے بھی اُن کو پس انداز نہ کرتا چاہئے
 سب سے معمولی بیماریاں تو سوزش و خراش ہیں۔
 لیکن یہ ایک دوسری کا نتیجہ ہے۔ عموماً سردی لگ جائے
 سے جب کہ پیٹ پر کوئی پیٹی نہ باندھی ہوئی ہو۔ اور
 نہ ہی تنگ پانچے کا پاجامہ ہو۔ تو مثانے میں سوزش
 اور خارش پیدا ہو جاتی ہے۔

تب پیشاب کرنے میں کسی قدر دقت محسوس ہوتی
 ہے۔ اور بہت دفعہ پیشاب تھوڑا تھوڑا ہو کر خارج
 ہوتا ہے۔ عموماً اس حالت میں بخار نہیں ہوتا۔ لیکن
 مریض بیل دس کے اندر بیچنی اور بوجھ سا محسوس کرتی
 ہے۔ پس سوائے اس کے کہ وہ پلنگ پر لیٹ رہے۔
 اس کے واسطے کوئی چارہ نہیں۔ ایسے آثار رحم کی سیاریوں
 رحم کے غیر جگہ پر ڈھلک جانے وغیرہ کے نشان بھی ہو
 سکتے ہیں۔ اور نایام حمل میں جب رحم بڑھ کر بھاری

ہو جاتا ہے۔ بہت مرتبہ مثانے میں یہی تکلیفات پیش آ جاتی ہیں۔ نفرس اور گھنٹیا کے مریضوں کو بھی اکثر اس کا سامنا ہوتا ہے *

جب شدت کا درد۔ بخار۔ جلن اور سوزش ہو۔ اور پیشاب میں ایک گاڑھی رطوبت اور ریت سی خارج ہو تو کسی لائق طبیب سے اسی وقت مشورہ لینا چاہئے۔ بہت مرتبہ یہ درد انترپوں تک پہنچتا ہے۔ جس کے باعث رفع حاجت کے وقت تکشیش معلوم ہوتی ہے *

علاج۔ ہر صورت میں پہلا کام یہ ہے کہ پٹنگ میں بیٹ کر آرام کیا جاوے۔ گرم پانی کی بوتل سینک دینے کے لئے پیٹ پر رکھی جاوے۔ اور روز رات کو نہایت گرم پانی کے ساتھ کمر تک کا غسل لیا جاوے۔ خوراک تمام پتیلی ہونی چاہئے۔ مثلاً دود۔ پتلا دلیا۔ کانچی۔ کارن فلاور اور شوربے وغیرہ۔ آتش جو اور ہلکی چائے دن میں کئی بار پینی چاہئے۔ مرض کے دورے کے شروع ہوتے ہی کسٹرائیل پینا چاہئے۔ اور روزانہ پچکاری Enema کا معمول ہونا چاہئے۔ تاکہ پیٹ صاف رہے۔ اگر طبی امداد سے دور ہوں۔ اور تکلیف شدید ہو۔ تو دس گرین سفوف سیلول Salol تھوڑے دود کے ساتھ تین مرتبہ روز لینا چاہئے۔ اگر بے چینی اور بے خوابی زیادہ ستاوے تو رات کو دس گرین ڈوورس پوڈر کا Dover's Powder کھانا بہت مفید ثابت ہوگا +

جن صورتوں میں مثانہ کی امراض کے ساتھ رحم کے

امراض بھی موجود ہوتے ہیں۔ ایک سفید رطوبت کثرت سے خارج ہوا کرتی ہے۔ تب پھٹکری کو نہایت گرم پانی میں ملا کر روزانہ دوبار پچکاری Douche کرنا چاہئے۔
 رمناسیت۔ پھٹکری ایک چائے کا چمچہ اور پانی تین پاؤں ان تکلیفات کے باعث اور اس کی جڑ کو تلاش کر کے اس کو ہٹانا چاہئے۔ تاکہ آرام کلیہ حاصل ہو۔

باب چہارم

اعصابی کمزوریاں اور امراض رحم کے نتائج

معمولی قرب و جوار۔ دماغی صحت۔

آرام۔ پوشاک۔ شکم۔ ورزش و ماش

خاص اور مفید ورزشیں

اگر صحیح بیان کیا جاوے۔ تو یہ نہیں کہا جا سکتا کہ اعصابی کمزوری Neurasthenia محض عورتوں ہی کی بیماری ہے۔ کیونکہ مرد بھی جب مناسب سے زیادہ محنت کرتے ہیں۔ تو بد قسمتی سے اس کا شکار ہوتے ہیں۔ لیکن یہ عورتوں میں اس قدر کثرت سے پائی جاتی ہے۔ اور اس کا امراض رحم سے اتنا تعلق ہے۔ خاص کر حمل کا

ایک نتیجہ ہونے کے باعث کہ ہنتر یہی معلوم ہوتا ہے -
 کہ اسی جگہ اس کا بھی ذکر کیا جاوے۔ اعصابی کمزوری
 اور دماغی خلل یعنی ہسٹیریا Hysteria کو ایک ہی مرض
 نہ سمجھنا چاہئے۔ گو ایک مرض دوسرے مرض کے ہوتے
 ہوئے بھی ہو سکتا ہے۔ اور بہت سے آثار و دونوں میں
 یکساں پائے جاتے ہیں۔

دو قسم کی عورتیں ہیں۔ جن کو عموماً یہ مرض لاحق ہوتا
 ہے۔ یعنی وہ جن کو مصروفیت شغل حد سے زیادہ ہو۔
 اور دوسرے وہ بے کار جن کا کوئی بھی شغل نہ ہو۔
 اول قسم کی مستورات دُہلی پتلی۔ نہایت چست اور
 پھرتیلی۔ لائق۔ ہونہار اور جسمانی اور ذہنی کارروائی میں
 بے انتہا تیز ہوتی ہیں۔ اُن کی دلی آرزو یہی ہوتی ہے
 کہ ہم دنیا کی کایا پلٹ دیں۔ اور یہی سرگرمی ان کو
 بھسم کئے ڈالتی ہے۔ آخر کار نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ
 صرف اپنی ہی اعصابی قوتوں کو صرف کر ڈالنے میں
 کامیاب ہوتی ہیں۔

دوسری قسم کی مستورات عموماً سست اور کمزور
 ہوا کرتی ہیں۔ اور اکثر اپنے آپ کو کچھ سمجھے رہتی ہیں۔
 یہ عورتیں زیادہ تر کند ذہن ہوتی ہیں۔ اور اگر ان کی
 مالی حالت اجازت دے کہ کام کاج سے بھی چھٹ سکیں
 تو تو وہ بالکل کاہل الوجود و سست ہو جاتی ہیں۔ یا
 بے کاری کے باعث اُن کے دماغ میں خلل آ جاتا ہے۔
 جسے زبان انگریزی کی اصطلاح میں Hysteria کا نام دیا

گیا ہے ۔
 و دونوں امراض کے آثار تریب تریب یکساں ہیں
 لیکن فرق بھی مختلف اشخاص میں ان کے مزاج کے
 مطابق پایا جاتا ہے ۔ بے خوابی سرورد ۔ پست ہمتی ۔ انفرٹی
 خاص و منع کی دردیں اور اعصابی تکان اور گجراہٹ
 معمولی نشانات ہیں ۔

خوراک کو دیکھتے ہی متلی اور تے شروع ہوتی ہے
 باوی اور بدہضمی کے باعث گو حقیقتاً اشتہا ہو
 بھی ۔ مجبوراً مریض کو خوراک سے باز رہنا پڑتا ہے ۔
 اگر بستر میں چپ چاپ پڑے ہیں ۔ تو ایسے مریض
 ہمیشہ آرام پاتے ہیں اور جس غذا کو سیدھے بیٹھ کر
 کھانے سے تے ہو جاتی ہے ۔ لیٹ کر اُس کو کھا لینے
 سے ہضم کر سکتے ہیں ۔

زیاوہ تر ایسے مریض گجرائے ہوئے اور تفکر رہتے
 ہیں ۔ خواہ اس کے لئے کوئی بھی باعث نہ ہو ۔ انہیں
 اپنے اور اپنے عزیزوں کے واسطے ناخوشی طرح طرح کے
 بے فائدہ اندیشے اور خوف پیدا ہوتے ہیں ۔ بہت مرتبہ
 ایسے مریض اپنے ساتھیوں سے اس قسم کے مطالبے
 اور سوال کرتے ہیں کہ وہ برواشت سے باہر ہوتے
 ہیں ۔ او ویٹڈل ہو مس صاحب نے صحیح کہا ہے کہ
 وہ ایک سانپ ہے جو کہ اپنے گرد گرد کے تمام تندرست
 باشندوں کا خون پی جاتی ہے ۔

ممکن ہے کہ ان تمام اعصابی کمزوریوں کے نشانات

کا تعلق امراض رحم کے ساتھ ہو۔ یا ظاہر اسولے موزنی کمزوری اور بڑی تربیت کے اور کوئی باعث نہ ہو۔ یہ کہا گیا ہے کہ عورت کی زندگی ایک نہ تو اریخ امراض ہے۔ لیکن یہ زیادہ سچائی کے ساتھ کہا جا سکتا ہے۔ کہ سن بلوغت سے اختتام جانی تک وہ ضرور جسمانی بے چینی فساد اور بے آرامی کی زندگی ہے۔ جبکہ افعال خصیتہ الرحم اور حیض۔ حمل۔ نچلگی۔ اور شیر خواری اپنے وقت مقررہ پر بار بار آتے ہیں۔ کچھ تعجب کی بات نہیں کہ اتنے بہت سے جسمانی فرائض کو ادا کرتے ہوئے ایک کمزور جان اپنے وقت سے پیشتر تھک جاوے۔ اور پست حال ہو جاوے۔

ہندوستان میں آدل جینیے کے ساتھ ہی ایسی عصبانی پست حالی کو پانا مطلقاً تعجب کی بات نہیں۔ شادی بیاہ کی بار برداریوں اور گرم ملک کی آب و ہوا۔ اور رہنے سہنے کے طریق کی تبدیلی سے اکثر یہ حالت صادر ہوتی ہے۔ بعد کے جینیوں میں اس کا اس قدر ظہور نہیں ہوتا۔ لیکن وہ مائیں جو جلدی جلدی بچے جنتی ہوں۔ اور اس کے باعث کمزور رہتی ہوں۔ وہ اس قاعدے سے مستثنیٰ ہیں۔

اعصابی امراض Neurasthenia کوئی نئی شے نہیں۔ یہ ہمیشہ سے قائم رہی ہے۔ اور تمام اسباب بھی جن سے کہ یہ پیدا ہوتی ہے۔ لیکن جب غور سے اس پر دھیان کریں۔ تو آج کل عورتوں میں اس مرض

کی زیادتی سے کئی ایک باریک اسباب نظر آئیں گے۔
 اس میں کچھ بھی شبہ نہیں کہ اوائل عمر اور کم سنی میں
 تعلیم و تربیت شروع کرنے سے اور ساتھ ہی زمانہ
 حال کے طرز رفتار اور رفتار میل ملاپ۔ رہائش۔ سیاحت
 وغیرہ کے باعث تمام اعصاب نہایت متحرک اور نقصان
 پذیر ہو جاتے ہیں۔ اور کسی قسم کی زیادتی کو سہہ نہیں
 سکتے۔ تندیب جوں جوں ترقی کرتی ہے۔ توں توں زہت
 کے لئے جدو جہد بھی ترقی پر ہے۔ ماں کے واسطے
 بچے کی پیدائش اور پرورش کے اخراجات بڑھتے جاتے
 ہیں۔ کیونکہ بچے کی صحت اور زندگی پر ان دلوں میں
 اس قدر لحاظ رکھا جاتا ہے۔ کہ ماں کی تشویش اور فکر
 بھی ویسے ہی بڑھتی جاتی ہے۔ اور اسی نا انتہا محبت
 اور بے مثال مامتا کے لئے جو اسے اپنے بچے کے ساتھ
 اور اُس کے تمام کاروبار کے ساتھ ہوتی ہے۔ وہ اپنے
 آپ کو بالکل صرف کر ڈالتی ہے۔

پھر اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بہت سی لڑکیاں
 شادی اور بیاہ کے فرائض سے بالکل ناواقف ہو کر
 اس بھاری ذمہ داری کو اپنے اوپر لے لیتی ہیں۔ بعد
 میں اس غفلت کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ بیوی اور ماں
 کے منصب ناگہاں ان پر ایک بھاری آفت کی مانند
 آ پڑنے اور اُن کی صحت اور اعصابی قوتوں کا پارہ پارہ
 کر ڈالتے ہیں۔

جب اعصابی کمزوری کی یہ حالت پہنچے ہو جاوے۔

تو مقامی دردوں - اور نشانات پر غور کرنا بالکل بے سود ہے۔ بلکہ چاہئے کہ رائش خوراک و عادات پر نظر کی جائے اور جو جو نقص ان میں نظر آویں قطعاً ایک طرف کئے جادیں۔

زمانہ حال میں ہم وہ تمام علاج معالجے جو پہلے قیاس و فہم میں نہیں آ سکتے - ہم منظور کرنے پر راضی نہیں ہوتے۔ لیکن ہم گزشتہ تاریک زمانوں کے جادو گروں کے وجود اور زمانہ حال کے مجرے دکھانے والوں - مسیحی سائنس دانوں اور منتر - گنڈے - تعویذ بنانے والے نیم حکیموں سے یہ عمدہ سبق سیکھ سکتے ہیں۔ کہ قوت مرضی کی بے نظیر طاقت انسانی جسم میں تبدیلی واقع کرنے اور امراض کے دور کرنے میں نہایت پُر تاثیر ہے۔

ان کے عجیب محالحوں پر غور کرتے ہوئے ہم معلوم کرتے ہیں کہ تمام اعصابی مرکزوں کو قابو میں لانے کے لئے تسلیم کرنے یعنی قبولیت اور قابلیت کی لاثانی طاقتیں کس طرح سارے جسم کے اعصابی اور خوردنی افعال کو اپنے تحت میں لے آتی ہیں۔ گو ہم ان تمام باتوں سے واقف ہو گئے۔ تو بھی اب تک ہم نے بیماری سے بچ نکلنے - اور اس سے آرام پانے کے لئے قوت مرضی کی تاثیر کی گہرائی کو نہیں جانچا۔ جب ایسی تاثیر کسی دوسرے شخص کے اپنے خیالات - توجہ اور ساری قوت مرضی کو ہماری طرف متوجہ کرنے سے ہمارے امراض

کا باعثِ دفعیہ ہو۔ تو ممکن ہے کہ تھوڑے عرصے تک یہ حالت رہے۔ دوسرے اشخاص کی زور آور قوت مرضی سے ہمدردی قوت مرضی دائمی زور نہیں پکڑ سکتی۔ لیکن جب کوئی شخص خود دل میں بٹھان لے کہ میں کامل جسمانی اور دماغی صحت حاصل کئے بغیر نہیں رہوں گا۔ اور وہ بھی معمولی سیدھے سادے طریقوں سے تو یہ سختہ ارادہ ہی اس کے اعصابی قوا سے پر مقتدیات کا اثر کرے گا۔

ایک کمزور اور دائم المرض عورت کے لئے یہ ہمیشہ ممکن نہیں کہ نالائق معالجوں۔ اور تربیت یافتہ دائمیوں سے علاج کراوے۔ پس ان آئندہ بابوں میں میں نے صحت اور تندرستی حاصل کرنے کے ذریعے بیان کئے ہیں۔ جن کو معمولی عقل اور ہوش والی بھیمیاں خود بخود گھر بیٹھی عمل میں لاسکتی ہیں۔ رحم کی بیما۔ یوں ہیں بھی ضرور وہ سب مقامی معالجے جن کا امراض النساء میں ذکر ہو چکا ہے۔ ہو بہو ویسے ہی کہنے ہونگے۔ یہ دیکھا جائیگا۔ کہ اس باب میں جن ہدایتوں کا بیان ہے۔ وہ زیادہ تر مرض سے ”بچاؤ“ کے واسطے ہیں۔ بیماری کو دفع کرنے کا عموماً سب سے بہتر طریق یہ ہے کہ بیماری کے اسباب ایک طرف کئے جاویں۔ رہائش وغیرہ کا انتظام بہتر بنایا جاوے۔ اور بعد میں قانونِ قدرت کو اپنی مرضی پر چلنے دیا جاوے۔ اس قسم کے علاج کو اس کا پورا وقت آزمائش کے واسطے دینا چاہئے۔ کیونکہ بے موقع دوائیاں پلانی سراسر بے سود ہوتی ہیں۔

اور اس مرض میں تو اکثر دواؤں کے بغیر صحت درست ہو جاتی ہے :

طرز معاشرت

اول ضرورت تو یہ ہے کہ تمام خیالات چھوڑ کر
 پینے رہنے سہنے - سونے - اُٹھنے - بیٹھنے - مکان - طور
 طریقہ وغیرہ پر نظر ڈالی جاوے۔ اور جو نقص اس میں
 نظر آویں - سب رفع کئے جاویں - اگر انہی کے باعث
 گھبراہٹ پیدا ہوتی ہو تو زائل شدہ طاقتوں کو حاصل
 کرنے کے تمام ذریعے بے سود اور نیکے ثابت ہونگے -
 اگر مکان تاہیک اور پریشانی اور بیماری پیدا کرنے والا ہو
 تو کسی اور صاف ہوا دار - اونچے اور خشک مکان میں
 جا رہنا چاہئے - یہ بھی خیال رہے کہ بدرود وغیرہ تمام
 صاف اور بختہ ہوں - وہ سب ہدایتیں جو باب اول
 میں مذکور ہیں - بڑی احتیاط کے ساتھ عمل میں لائی
 جاویں - اگر ضرورت ہو تو بادبچی خانہ - ٹیٹی - غسل خانہ -
 اور پینے کا پانی پھر سے درست کیا جاوے - اگر گریز و فواح
 اور خاص شہر میں موسمی بخار کی شکایت بڑھا کرتی ہے -
 تو ہوا تبدیلی کے واسطے پہاڑ پر کسی اور جگہ چلے جانا
 ضروری امر ہے :

دماغی صحت

یہ دوسرے درجے پر ہے - گھبراہٹ - فکر و تردد -

اندیشہ اور دماغی دھکے در در کے باعث پہلے نہایت کھٹے
 جاتا ہے۔ اور خون میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے۔ نختہ در تمام
 اس راج کے دونوں اور ضمیر میں کا ہی بد نتیجہ ہوا کرتا ہے
 جھوٹی چھوٹی باتوں میں گھٹنہ بہ گھٹنہ اور روز بہ روز اپنے
 لمبیت کو ثابت کرتے رہنا اور ضبط کر رکھنا فخر سے ہی
 ایم میں ہر نیکہ جر دے دیکھ۔ گہراہٹ کے بعض
 باعث تو سرون خیرلی ہوتے ہیں۔ اور ان کے رانی
 ہو سکتی ہے۔ کبھی خود چپ چاپ امور پر غور کرنے
 سے کبھی پختہ ارادہ کر لیتے ہیں اور کبھی دوسروں سے
 مشورہ کرنے سے وہ اسباب کے طرف متوجہ جاسکتے ہیں
 وہ تفکرات جن سے کوئی چھٹکارا نہیں۔ کچھ عرصے کے
 واسطے غلغلہ کئے جاسکتے ہیں۔ اور آئندہ کے واسطے
 بہتر اور حوصلے کے ساتھ اپنی ساری طاقت سے قوت
 مافی کو ان کی طرف متوجہ ہونے سے روک رکھنا چاہئے
 اس طرح وہ زمانہ حال میں بالاسے طاق رکھ دئے جا
 سکتے ہیں۔ ایسا کرنے کی محنت کوشش ہی تمام کمزور
 اعصاب اور قوت مرضی کو تازہ کرنے میں بہت ہی مدد
 دیتی۔ اور اس امر میں دوستوں سے بخوبی امداد مل سکتی ہے
 پس اس سے منہ قاپس انداز ہی نہ کرنی چاہئے۔ اور نہ
 ہی اس کو حقیر جاننا چاہئے۔ بعض عورتوں کو بڑے
 بے بسی خطرات و تفرات میں سے ان کے ہنستہ مذہبی
 ایمان نے پار کیا ہے۔ جس کے بغیر ممکن ہے کہ وہ ان
 مشغلات سے مغلوب ہو کر چکنا چور ہو جائیں۔

آرام یعنی ستانا

روزانہ آرام یعنی ستانا جس کا ذاتی محنت۔ حصہ
 اول۔ باب دوم میں کیا گیا ہے۔ ذرا بڑھا دینا چاہئے۔
 ہنر ہوگا کہ کئی ایک گھنٹوں کے لئے دن کے وقت
 آرام کیا جاوے۔ اول تو سارا دن باہر کھلی اور تازہ ہوا
 میں لیٹ کر صرف کرنا چاہئے۔ صرف خوراک کھانے۔
 بنانے اور ورزش کرنے کیلئے بیچ بیچ تھوڑی تھوڑی دیر
 کے واسطے اٹھنا چاہئے۔

جب محنت قائم ہوتی شروع ہو جاوے۔ تو علحدہ
 علحدہ تھوڑا تھوڑا وقفہ ڈال کر دو دو گھنٹوں کے
 لئے لیٹنا مناسب ہے۔ اور ہر وقفے میں کھلی اور تازہ
 ہوا میں ورزش کرنی چاہئے۔ اگر جسم اپنی جگہ سے سرگ
 گیا ہو یا جسم کی کوئی بیماری ہو۔ تو اُسے بہ کر مُنہ کے
 بل لیٹنا چاہئے۔ اور پائنتانہ سرمانے کی نسبت ادھچا
 رکھنا چاہئے۔

پوری تندرستی حاصل کرنے کے وقت تک ان اعضا
 کے واسطے جسمانی آرام کی بھی ضرورت ہے۔ اگر ضرورت
 ہو تو زن و شوہر کو علحدہ خوابگاہوں میں سونا چاہئے۔
 حمل کو روکنے کے تمام ذریعے اس حالت میں نہایت
 مضر اور تکلیف دہ ہونگے۔ پس اُن سے کنارہ کشی کرنی
 لازم ہے۔ خواہ وہ تیل سے نہ کئے ہوئے۔ نہریلے
 ہرموں سے پرہ ڈاٹ (Pessaries) ہوں یا ٹنڈا کچا پانی

جس میں تیز ادویات ملی ہوں۔ اور جو بندیچ سچہ رہی کے
 استعمال کیا گیا ہو۔ یا اور کوئی عملی اشیاء جن کو اہلنا
 جوش وینا ممکن ہو یہ تمام چیزیں سنت نقصان دہ ہیں
 اس سبب سے اور حیض کے بگاڑ کے باعث جو
 سوزش بار بار پیدا ہوتی ہے۔ اور حمل کے قدرتی کام
 اور دود پلانے کے وقفے کی غیر حاضری کے باعث یہ
 اعضا آخر کار مرض میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔ اور بعض
 مرتبہ حالت ایسی نازک ہو جاتی ہے کہ اس کا علاج ممکن
 نہیں رہتا۔ قانون قدرت خوب واقف ہے کہ کس طرح
 اپنی مرضی کو پورا کرے۔ لیکن جب کوئی اس کا سامنا کرے
 تو اپنے آپ کو سراسر تباہی میں ڈالینگا۔ اس صورت
 میں اس کا کام نسل کا بڑھانا ہے۔ اور صرف یہی ایک
 بہتر تاملہ معلوم ہوتا ہے۔ جس پر عمل کیا جاوے۔ کہ
 ”اس امر پر کہ حمل قرار پاوے راضی رہا جاوے۔“
 صرف اسی طرح آئندہ بچہ اپنے حقوق وراثت اور
 زندگی حاصل کرنے کی خوش آئندگی سے محروم نہ دکھا جائیگا
 بچوں پر انصاف یہی ہے کہ کوئی حمل اتفاقیہ نہ ہو۔
 جہاں اولاد کی حد بندی کی ضرورت ہو۔ اس صورت
 میں ”بے ثمر“ ہفتے کی گنجائش رہ جاتی ہے۔ اس کے ساتھ
 گرم جوش دے ہوئے پانی کی پیکاری جس میں یا تو بورایک
 البید سولیوشن ملا ہو۔ ورنہ لایسل Lysol کریولن
 Creolin یعنی چاہئے
 حیض کے ختم ہونے سے چودہ روز بعد سے لے کر

دوسرے حض کے شروع ہونے سے پانچ روز پیشتر کا سارا وقت "بے نمر" ہوتے ہیں شامل ہے۔ اس عرصے کے اندر عموماً حمل قرار نہیں پاتا۔

جب ان کا ذکر ہو رہا ہے بہتر ہوگا کہ مختصر طور پر یہ بھی بیان کر دیا جاوے کہ کن موقعوں پر زن و شوہر کے تعلقات میں پرہیز کرنا لازمی ہے۔

جبکہ ماں ٹھکی ہو۔ بیمار ہو۔ یا خود راضی نہ ہو۔ جب اس کے باعث کوئی دود محسوس ہونے لگے۔ یا سیدہ پانی بہنے لگے۔

جہاں تک ممکن ہو ایام حمل اور دود پلانے کے سلسلے عرصے میں پرہیز کیا جاوے۔

جب کہ دود والدین کی طرف سے سب سے اچھی صفات آئندہ بچے کو وراثت میں ملنی ممکن نہ ہوں۔ اس نقصان اور ضرر کا جو ماں کی دماغی حالت کے

حمل قرار پانے کے موقع پر را اور پھر بچے کی ساری زندگی بھر بگڑے ہوئے اور منتشر ہونے کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ مطلقاً پورا پورا قیاس نہیں کیا جاسکتا۔ اگر دود پلانے کے ایام میں ماں کسی باعث تھک جاتی ہے یا اس کے نظام اعصابی پر زور پڑتا ہے۔ تو یہ بچے کے واسطے نہایت مضر ہے۔

لباس

اس میں ہوشیاری برتنی چاہئے۔ اور اگر ضرورت ہو

صحت کی خاطر اس میں بندیلیاں کرنی چاہئیں۔ معمولی کمر بند اور تنگ پتلیاں Corset ترک کر کے وہ جو خاص صحت کے معمول پر مبنی ہوں استعمال کرنی چاہئیں۔ سائے اور منگوں کا بوجھ کم کر کے بجائے کندھوں پر ڈالنا چاہئے۔ یا بٹنوں کے ذریعے ان کو کمر بندوں اور صدر یوں سے ٹکنا چاہئے۔ کمر میں کسی قسم کے بندھن نہ لے۔ کمر پٹیاں وغیرہ کسی نہ چاہئیں۔ ساری پریشاک مہائی میں Empire نمونے پر سب سے مفید پائی گئی ہے۔ سایہ جاکٹ اور کرنی لہنگا بھی ایک ساتھ سئے جاسکتے ہیں جس سے وہی فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔ اس غیر معمولی طور کو چھپانے کے واسطے ایک ہی ڈھیلی کوٹ نما جاکٹ یا کرتا اوپر پہنا جاسکتا ہے۔ جسم کے ساتھ اتنی کپڑے کا لگاؤ ہونا چاہئے۔ سوئی کپڑا بہت کم استعمال کرنا چاہئے۔ بہتر تو یہ ہے کہ سوئی کپڑا مطلقاً نہ برتا جاوے۔ اتنی کپڑے کے Combination یعنی کرتا یا جامہ ایک پوشش میں پہنا نہایت ضروری ہے۔

خوراک

ذراک کی باقاعدگی ایک نہایت ضروری امر ہے۔ اور بد ہضمی کا بہت سا دار و مدار اسی پر ہے۔ اگر متلی اور پیٹ کے باعث غذا کھائی نہ جاسکے۔ تو پتلی غذائیں مثلاً دوو اور کچے اندے۔ سیلنس۔ فوڈ۔ مصنوعی ہضم شدہ

خوړاکیں (peptonize) پکڑی ہوئی ہوں۔ برتنی چاہئیں۔ یہ کم مقدار میں باقاعدہ وہ دو گھنٹوں کے بعد پکڑی چاہئیں۔ اور آدھ گھنٹہ پینے سے پیشتر اور اسی طرح آدھ گھنٹہ بعد میں ہنتر پر لیٹ کر آرام کرنا چاہئے تاکہ باخیمہ درست رہے۔ آہستہ آہستہ جب رات بڑھتی جاوے۔ تو ٹھوس خوړاکیں بھی استعمال کرنی چاہئیں۔ مثلاً دودھ اور روٹی آباب ساخا ابال کر۔ اُبی ہوئی پھلی جوڑے کے گوشت کے ساتھ چاول وغیرہ اُبال کر ایسی ایسی ہلکی غذاؤں کے ساتھ شروع کرتا چاہئے۔ قاعدہ تو یہ ہے کہ جو کچھ مرہض پسند کرے۔ اگر ثقیل نہ ہو۔ تو اُس کو دے دینا چاہئے۔ وہی اُس کے واسطے زیادہ حقیقت ثابت ہوگا۔

جب کھانے میں تکلیف محسوس نہ ہو تو بدل کر کئی قسم کی اشیا دینی چاہئیں۔ تو بھی ہلکی چیزیں جلدی جلدی پیش کی جاویں۔ دودھ اور ملائی اور اُبی ہوئی غذائیں ہی زیادہ تر استعمال کرنی ضروریں۔ قبض کشا خوراکیوں سے بچنا چاہئے۔ ان دینا اور دوسرے روز پکایا ہوا پھل زیادہ مفید ہے۔ یہ نسبت اُس کے کہ روز آبا اُبی نہ استعمال ہو۔ پھلوں کے ساتھ زیادہ پیو اور شیرے وغیرہ نہ دے۔ سخت پرہیز لازم ہے کیونکہ اس سے پیٹ میں کدھاتری اور بدہضمی پیدا ہوتی ہے۔

ہندوستانی مستورات کی کم سنی کی شادی ہی ظاہر کرتی ہے۔ کہ کیونکہ ان کے بچے اداہل عمر ہی میں گزر جاتے ہیں۔ یا کثرت سے فوت ہوتے۔ یا اگر زندہ رہتے ہیں تو نہایت ناتواں پست ہمت۔ کوتاہ قد ہوتے ہیں اور مطلقاً بیماری وغیرہ کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ کوئی شخص مضبوط اور پائیدار سامان بنانے کے واسطے نچھے سبز پردوں کی لکڑی کو استعمال نہیں کرتا۔ پس بچوں کے بچے ضرور کمزور ہونگے۔ اور اکثر کم سنی میں فوت ہو جائیں گے۔ بہت سی ہندوستانی لڑکیاں جبکہ وہ خود ہی بچیاں ہوتیں۔ اور ایک بھاری بوجھ کو اٹھانے کے بالکل ناقابل ہوتیں۔ پندرہ سال کی عمر میں بیاہی جاتی ہیں۔ اور بچے جننے میں اُن کی عارضی طاقت نائل ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ پھر بچہ جننے کے قابل نہیں رہتیں یا سراسر دائم المرضی میں گرفتار ہو جاتی ہیں۔ وہ لڑکی جس کو حال ہی میں بیسن آنا شروع ہوا ہو۔ ماں بننے کے قابل نہیں ہو سکتی۔ قوت بامرہ و سامرہ کی مانند اسے بھی پختگی اور پائیداری حاصل کرنے کے واسطے مدت درکار ہے۔ صرف کئی سالوں کے بعد ہی رحم اپنے منصبوں کو ادا کرنے کے لائق ہوتا اور ہڈیاں بچھ جتنے کے لئے کافی طاقت حاصل کر سکتی ہیں۔ چونکہ بچے نے دانت نکال لئے ہیں۔ ہم یہ نہ کہیں گے کہ وہ اب بڑوں کی مانند سخت خوراک ہضم کر سکتا ہے۔ یہ بھی ہو ہو ویسی ہی بات ہے۔ جسم کے کاروبار کو پختگی حاصل کرنے کے واسطے کچھ عرصہ چاہئے۔

(۳) تمام منفرط طرز معاشرت وغیرہ سے اولادی کا باعث

ہوتے ہیں۔ سستی۔ آرام طبی۔ اور عیش خاص اسباب
 ہیں۔ شاید اس لئے کہ اُن کے باعث جسمانی اور دماغی
 طاقتیں کمزور اور پست ہو جاتی ہیں۔ دماغ اور خیال
 کی توجہ زیادہ تر اپنے اوپر اور خاص اپنی ذات پر
 لگا رکھنے سے بہت سی اعصابی طاقت جو زندگی پیدا کرنے
 میں صرف ہو سکتی تھی ضائع ہو جاتی ہے۔ کیونکہ زندگی
 بہت قوت کے تصرف میں بہت سی جسمانی اور اعصابی
 طاقت خرچ ہو جاتی ہے۔ انسان کو اس خاص طاقت کی
 ایک محدود مقدار عطا ہوئی ہے۔ پس اگر وہ اس کا زیادہ
 حصہ ایک طرف لگا دیوے۔ تو اور کاموں کے واسطے جو
 زیادہ ضروری ہیں۔ اُس کے پاس کافی طاقت نہ رہیگی۔
 رہا پھر کام کی زیادتی اور دماغی تکان سے بے اولاد ہی
 واقع ہوتی ہے۔ اس صورت میں وہی اعصابی طاقت کافی
 ہے۔ زیادہ لائق کاموں میں صرف ہوتی ہے۔ عرصے تک
 آرام کرنے سے اعصابی طاقت پر جمع ہو جائیگی اور ممکن
 ہے کہ عمل قرار پا جاوے۔ مستورات اپنی شادی کے اول
 دو سالوں میں بہت سی اعصابی طاقت کی بیش قیمت
 خزانے کو تفریح طبع میں جو حقیقتاً زائل شدہ قوتوں کو
 کسی صورت میں بحال نہیں کرتے ضائع کر دیتی ہیں۔
 (۵) اسی سلسلے میں ہم بے اولاد ہی کے خاص سبب
 کا بھی ذکر کریں گے۔ یعنی کثرتِ تعلق زنا شوقی۔ واناؤں
 نے اس امر کا فیصلہ کیا ہے کہ اس تعلق کو معمولی سطحوں
 میں جب تک عمل قرار نہ پاوے۔ ماہ میں دو یا تین

مرتبہ سے زیادہ عمل میں نہ لانا چاہئے۔ اس مقدمہ کو قاتل کرنے کے لئے سب سے بہتر وقت جو پیش کیا گیا ہو۔ ماہواری آیام سے عین پیشتر اور اسی طرح عین آخر میں کے بعد کا وقت ہے۔ جس صورت میں تعلق اس سے زیادہ مرتبہ کیا گیا ہو۔ اور اُس کے باعث زیادہ قوت اور زندگی نائل ہو چکی ہو۔ تو عرصہ دراز تک آرام کر کے طاقت کو بحال کرنے کی حاجت محسوس ہوگی۔ بعض مرتبہ ایک عرصہ دراز کی غیہ حاضری کے بعد وہ بیوی جو سالہا سال سے بانجھ رہی ہو۔ فوراً حاملہ ہو جائیگی۔ پس اس اصول پر ہمیشہ عمل کرنا اور نتیجہ دیکھ لینا چاہئے۔

۱۶۔ بے سبب بے اولادی جس کا کوئی علاج نظر نہ آتا ہو۔ اکثر منشی اشیائے استعمال سے وقوع میں آتی ہے۔ پس تمام منشیات سے پرہیز لازم ہے۔ کیونکہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ عورتیں گو اعتدال ہی سے منشیات پیئیں۔ تو بھی حاملہ نہیں ہوتیں۔ اور اس کے ترک کر دینے سے حمل تولید پا جاتا ہے۔

۱۷۔ اکثر اعضائے تولید و تناسل کے امراض کا بھی یہی نتیجہ ہوتا کرتا ہے۔ گو ہمیشہ بے اولادی اس سے واقع نہیں ہوتی۔ رحم کے اپنی جگہ سے سرک جانے کے باعث ہمیشہ بے اولادی پیدا نہیں ہوتی۔ اور نہ ہی ایک حد تک سوزش رحم سے یہ حالت وقوع میں آتی ہے۔ لیکن بد قسمتی سے ان صورتوں میں عموماً حمل گر جاتا ہے۔ پس اُس کے لئے خواہشمند ہونا ہمیشہ مفید ثابت نہیں ہوتا۔

تکلیف دہ اور پتقاعدہ حیض کی بعض صورتوں میں اور سفید
 رطوبت خارج ہوتے ہوئے حمل باز رہ سکتا ہے۔ لیکن یہ تمام
 امراض صحیح علاج کرنے سے رفع ہو سکتے ہیں۔ پس ممکن ہے کہ
 یہ بے اولادی عارضی ہی ہو۔

حیض کی کمی۔ ناطاقتی کے آثار اور خون کی کمی کی طرف توجہ
 کرنا چاہئے کیونکہ اکثر بے اولادی کا یہ باعث ہوتا کرتا ہے۔ اور
 متعدی امراض جو اجرام سے پیدا ہوتی ہیں بانجھ پن کو لانا علاج
 کر دینے کی قابلیت رکھتے ہیں۔ خاص خاص نقص صحیح کرنے کو کہہ سکتے ہیں
 کہ یکطرف کرنے اور بیڈول اعضا کے سیدھے کرنیکا ہمیشہ نتیجہ یہ ہوتا
 ہے کہ بیوی کو جھٹ حمل ٹھیر جاتا ہے۔ لیکن ایسی صورتیں مجرب
 اور ہشیار ڈاکٹری معالجے میں ہرگز دیر نہ لگانی چاہئے۔

(۸) اگر جسم بہت فریب ہو جاوے اور چربی کا زور ہو۔ تو گو معمولی
 صحت بالکل درست ہو تو بھی حمل قرار نہیں پاتا عموماً بن بیاہی
 یا بانجھ عورتیں ہی ہوتی ہیں نہ کہ ایک بڑے خاندان کی ماں جو
 ادھیڑ عمر میں اعضاء تولید و تناسل کے سخت امراض اور سولیں
 وغیرہ میں گرفتار ہوتی ہیں۔ ممکن ہے کہ اُن کی طاقت پیدائش
 میں جو اصل فرض ہے۔ صرف ہونی چاہئے تھی۔ لیکن ایسا
 نہ ہونے کی صورت میں وہ قوت غیر مناسب اطراف کی طرف مٹ کر رہتی ہے
 (۹) ان تمام امور پر سوچ کر کے ہم یہ نتیجہ نکال سکتے ہیں کہ
 بے اولادی مستورات کے واسطے قدرت کے خلاف ہے اور عموماً
 بیقاعدہ اور خلاف صحت عادات پر اُس کا انحصار ہوتا ہے۔
 اور اگر ان کو یک طرف کیا جاوے۔ اور صحیح عادات اختیار کی
 جاویں تو اکثر مستورات کو ماؤں کی خوشیاں بھی نصیب ہو سکتی ہیں۔

حصہ سیوم

حمل اور وضع حمل

باب اول

تیاری حمل - حمل بے نقص -
موروثی خاصیتیں اور جنین کا نشوونما

ماں حصہ دار خدا کی یہ دیکھ عجوبہ کام
نیرت نیک اور عقل ہلاکی مانک یتا اس سے کام
دی اس کو حسن مزاجی مان رکھا اس کا نام
اُسے پیار کی سے پداوی بن نچھے نہ پائے آرام
یہ خیال کہ دالین اور ماں کے خراثش کے لئے
تیاری کرنا ضروری ہے - آج کل بہت سے لوگوں کے

دلوں میں یہی کام کر رہا ہے۔ اور کسی قدر اس امر کا ذمہ دار ہے۔ اور شاید صحیح بھی ہو۔ کہ حمل اور بچوں کی پیدائش محدود ہو۔ اور بہت سے لوگ اس پر عمل بھی کر رہے ہیں۔ درحقیقت ماں کے واسطے بہتر ہے کہ وہ خود حمل کا وقت مقرر کرے۔ تا کہ التاقید اور ناپسندیدہ حمل قرار ہونے نہ پادے۔ ممکن ہے کہ اس کی خفگی۔ ناراضگی۔ بالوسی اور انوس کی تشرینچے پر ہو اور اسے نقصان پہنچا دے۔ ماں بننے کی اصلی تیاری تو بچپن سے شروع ہے۔ کیونکہ یہ ثابت ہو چکا ہے۔ کہ والدین کی مقررہ عادات بچے پر سب سے بڑھ کر موثر ہوتی ہیں۔ اور عائشی حالتوں کا اثر بہت خفیف ہوا کرتا ہے۔

والدین کے واسطے اس امر کا لحاظ رکھنا نہایت ضرور ہے۔ کہ تخم زندگی اور اس کی تربیت پیدائش سے پیشتر ہی اعلیٰ درجے کی ہو۔ یہاں تک کہ جہاں خاندان میں موروٹی نقص بھی ہوں۔ تو بھی اصلاح شروع کرنے سے بچنے کو بے حد فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ کیونکہ والدین کے واسطے یہ ممکن ثابت ہو چکا ہے۔ کہ وہ اپنے بچوں کو اپنے سے اچھے خصائص کے ساتھ ہمہ در کر سکتے ہیں اور اس طرح ان کو ایک حد تک اپنے موروٹی بد خصائص سے بچا سکتے ہیں۔

اگر کسی خاندان میں بد خصائص زور آور ہوں۔ تو نیک خصائص پر زیادہ زور دیا جا سکتا ہے۔ اور جب

کہ یہی پیارا اور خوبصورت بچہ بڑا ہو کر ان کے
 بڑھاپے میں چین - آرام اور سہارے کا باعث ہو گا
 لیکن افسوس کتنے ہی تندرست بچے کم سن والدین کے
 ہاں پیدا ہونے کے باعث ہلاک ہو جاتے یا کمزور رہ
 جاتے ہیں ۔ اور کتنے ہی بچے ناؤں کی نادانی اور
 بے وقوف دایلوں کی غفلت سے صنائع ہو جاتے ہیں۔
 یقیناً کوئی بھی عقلمند آدمی اپنی قیمتی جیبی گھڑی کو
 ایک قوی مزدور کے ہاتھ میں جو اس بات کا دعویٰ
 کرے کہ میں اس کو کھول کر درست کر سکتا ہوں
 اور پھر تمام پرزوں کو اُن کی اپنی اپنی جگہ لگا سکتا
 ہوں۔ نہ دے دیگا۔ کہ اس کو مرمت کر دیوے۔
 اسی طرح کسی بازاری دائی کو بچہ جانے کے واسطے
 گھر میں آنے کی اجازت نہ دینی چاہئے۔ وہ دو جانوں
 کو خطرے میں ڈالتی ہیں۔ دائی کے پاس صحیح تعلیم
 کی پوری اور پختہ سند ہونی چاہئے۔ اس کو معلوم ہونا
 لازم ہے۔ کہ وضع حمل میں دیر ہو جانے پر یا کسی اور
 وقت جب کہ خطرہ غالب ہو۔ کس موقع پر ڈاکٹر طلب
 کرنا ضروری ہے۔ اس کو خاموش ہرگز ہرگز نہ رہنا
 چاہئے ۔

اس بات کو مطلقاً فراموش نہ کرنا چاہئے کہ
 حمل اور بچہ جننا قدرتی جسمانی معاملے ہیں۔ اور ان
 حالتوں میں صحت میں کسی قسم کی تکلیف یا دکھ درد
 کی شکایت نہ ہونی چاہئے۔ اگر کوئی ماں حمل کے لئے تیار

اور خواہشمند ہو۔ اور اس امر پر اس کا بھروسہ ہو کہ جو کچھ قانون قدرت کے مطابق ہے۔ ضرور جسمانی صحت قوت اور موافقت کے ساتھ ہوگا۔ تو سمجھو کہ وہ ماں ایک بے نقص اور سب منشا حمل میں بخوشی تمام قدم بہ قدم چل رہی ہے۔ اگر اس کے ساتھ ایک عورت نے گزشتہ سالوں میں اپنی ہمت کو جسمانی قوت اور عصبی توانائی حاصل کرنے میں صرف کیا ہوگا۔ اور رہنے سنے کے واسطے دانائی کے ساتھ عادتیں مقرر کی ہوں گی۔ تو بالضرور اس کے ایام حمل صحت اور خوشی میں کیٹے اور بچہ جننے میں اس کو سخت تکلیفات اور خطرے درپیش نہ ہونگے۔

ہاں تمام جاندار چیزیں ضرور تھوڑی بہت تکلیفات میں تو ضرور مبتلا ہوتی ہیں۔ پس حمل میں بھی عورت ان سے چھٹ نہیں سکتی۔ لیکن تو بھی بہت سی نازک مزاج عورتیں اپنے آپ کو ان چھوٹی چھوٹی معمولی مصیبتوں سے ایام حمل میں آزاد پاتی ہیں۔ اور اس حالت میں اپنے آپ کو بہتر صحت میں پا کر خوشی مناتیں۔ اور اس کو باعث حیرانی تصور کیا کرتی ہیں۔

جنین کا نشو و نما

ہم نے کتاب کے حصہ اول میں معلوم کیا ہے کہ عورت کے اندام دان میں ہر وقت اندھے بنتے رہتے ہیں۔ اور کم از کم مہینے میں ایک بار یہ اندھے پختہ

ہو کر رحم میں داخل ہوتے ہیں۔ جب انڈا اس سفر کو اختیار کرنے کے واسطے انڈا دان کو چھوڑتا ہے تو اس کے اندر مادہ جنین کا اور اول ایام میں اس کی زندگی کو قائم رکھنے کے واسطے خوراک ہوتی ہے۔ اس لمحے سے جب کہ اس میں جان پڑتی ہے (ایسا ہو سکتا ہے۔ جبکہ عدست کا انڈا ابھی رحم ہی میں ہو) ایک کالم زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ ایک ٹھٹھے کے واسطے بھی کہا نہیں جاسکتا کہ انڈا بے جان ہٹے اب سے رحم کے اندر جھٹ پٹ ایک ٹائٹ اور نرم اور ملائم آرام گاہ تیار ہونی شروع ہو جاتی ہے۔ جس میں آئندہ نو ماہ کے واسطے ایک ننھی سی جان سکونت پذیر ہونے والی ہے۔ رحم بڑھنے لگتا ہے۔ اس کے شریان بڑھے ہوئے لگتے ہیں۔ اور اس کی اندرونی سطح میوٹ اور ملائم ہو جاتی ہے تاکہ جنین کو چاروں اطراف سے گھیر لے۔ اور اس کی بخوبی محافظت کرے۔ جیسی جلدی کہ وہ مادہ جنین کا اپنا دورہ ختم کر کے آرام کے ساتھ ان تھوں کے اندر سگن ہو جاتا ہے۔ تو وہ رحم اور ماں کے خون سے نشہ دینا پانے لگتا ہے *

ادل تو براہ راست یہ گردا گرد کی جھیلوں کے ذریعے غذا حاصل کرتا ہے۔ لیکن بعد میں آول کے ذریعے سے اپنی خوراک کو پاتا ہے۔ تین ماہ کے اخیر میں اس خاص عضو کی ساخت مکمل ہو چکی ہوتی ہے۔ اور

نہ صرف ماں سے بچے کو خوراک پہنچانے کے واسطے
 درمیانی ہی کا کام کرتا ہے۔ بلکہ بچے کے واسطے پیچھے
 کا کام بھی دیتا ہے۔ جنین ماں کے خون کے ذریعے
 سانس لیتا ہے۔ اس سے ہم معلوم کر سکتے ہیں کہ
 بہت سی کھلی اور تازہ ہوا کی ورزش ماں کے خون
 کو صاف رکھنے کے لئے کس قدر ضروری ہے۔ اور
 ان ورزشوں کی مشق بھی جن کے باعث سانس خوب
 گہرا کھینچا جا سکتا ہے۔

اس عرصے میں جنین کے ساتھ رحم بھی بڑھتا جاتا
 ہے۔ رحم بہ ذاتِ خود ہی پھیل نہیں جاتا۔ بلکہ اس
 کی حدود کے اندر ایک اور نیا مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔
 جو گڑھا اور طاقت والا ہو جاتا ہے۔
 حمل کے وضع ہو جانے کے بعد یہ نوپیدا مادہ خراج
 ہونے لگتا ہے۔ اور اس کا ردائی میں وہ ماہ کے قریب
 لگ جاتے ہیں۔

ایک ماہ کے اخیر میں جنین پلہ ایچ لیا ہوتا ہے۔
 اور آبِ پانی کی تھیلی میں بند ہوتا ہے۔ یہ بند ہونا
 بہت بڑھ جاتی ہے۔ اس طے بہتہ رحم میں دو سر
 ہر قسم کے وحشوں۔ ایک ایکسا کی تبدیلیوں اور خطروں
 سے محفوظ رہتا ہے۔

تین ماہ پر جنین تین ایچ لیا ہو جاتا ہے۔ بچے
 کی تذکیر و تانیث مقرر ہو چکتی ہے۔ پس اگر بیش قیمت
 علاج اور نادر حکما سے مشورہ لیا جاوے۔ تو بھی اس

امر میں کچھ بھی فائدہ حاصل نہ ہو گا :-
 پانچ ماہ پر جنین ۸-۱۰ انچ لمبا ہوتا ہے - اور
 ممکن ہے کہ زندہ پیدا ہو - لیکن جیتا نہیں رہ سکتا -
 اس ماہ میں بچے کی جسمانی ساخت مکمل ہو جاتی ہے
 اور بچے پر کسی قسم کے خیالات موثر نہیں ہو سکتے -
 یعنی اپنا نشان نہیں چھوڑ سکتے - مثلاً یہ وہم کہ خواہشیں
 جو پوری نہ ہوں - یا دماغی گھبراہٹ وغیرہ کا ماں کے
 ذریعے بچے کے جسم کے اوپر ایسا اثر پڑتا ہے - کہ
 اسی قسم کا کوئی نشان یا نقص بچے کے بدن پر قائم ہو
 جاتا ہے - تمام عقلمند عورتوں کو ان توہمات سے پرہیز
 کرنا لازم ہے :-

یہ تمام قصے اور کہانیاں ہیں - ان کا کہیں ثبوت
 نہیں ملتا - پس یہ باتیں مطلقاً اعتبار کے لائق نہیں
 برعکس اس کے بچے کی جسمانی صحت - اور مناسب حال
 ساخت ماں کی اس موقع کی حالت سے بہت فائدہ
 حاصل کر سکتی ہے دیا ویسے ہی نقصان اٹھا سکتی ہے
 بیان کیا جاتا ہے - کہ خاص ان آخری مہینوں میں جبکہ
 ٹو اس قائم ہونے لگتے ہیں - بچے کی اعلیٰ دماغی قوتیں
 اور قوت تصور اور توجہ اور ساخت کی طاقتیں جسمانی
 طاقتوں کے ساتھ پیوند ہو جاتی ہیں - مثلاً خوش طبعی
 خوبصورتی رحم دلی وغیرہ - خیر - یہ خواہ کیسے ہی ہو -
 ماں کو واجب ہے کہ پیشتر از پیدائش تربیت کے ایام میں
 اسی امر پر بہت دھیان رکھے - اور اعلیٰ خیالات سوچے

اور اپنی زندگی کو سنوارے اور خود ایک نمونہ ہو۔
 رحم اب اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ پل دس سے
 پہل کر شکم میں چھوہ آتا ہے۔ اور ممکن ہے۔ اس کے
 دباؤ کا رخ اوپر کو ہونے سے ماں بے آرامی محسوس
 کرے۔ پس ضروری ہے کہ اب سے حاجت کے
 مطابق لباس بانگل ڈھیلا پہنا جادے۔ کیونکہ ذرا بھی
 جامہ تنگ ہو تو بچے کے واسطے نہایت مضر ہے۔
 تنگ لباس سے قبض بڑھتی ہے۔ اور باقی تکالیف
 باعثہ بھی جو اکثر حمل کے ایام میں پائی جاتی ہیں۔
 عموماً ساڑھے چار ماہ تک جنین کی حرکات محسوس
 ہونے لگتی ہیں۔ لیکن بعض صورتوں میں عرصے تک محسوس
 نہیں بھی ہوتیں۔ ایسے یہ سمجھتی ہیں کہ نزکات کے
 محسوس ہونے سے پیشتر بچے میں جان نہیں ہوتی۔
 پس جب وہ حمل کو باز رکھنے میں ناکامیاب رہ کر
 استقراط حمل کی طرف مائل ہوتی اور قدم اٹھاتی ہیں۔
 تو وہ یہی غمہ اپنے لئے سوچا کرتی ہیں۔ لیکن ہم نے
 دیکھ لیا ہے کہ شروع ہی میں جب حمل قرار پایا۔
 ایک زندہ جان ایک زندہ جسم میں داخل ہوئی۔ اور
 یہی نیا مادہ ایک جاندار بنے ہوئی۔ پس تمام ایسی
 کوششیں دراصل ”بچہ کشی پیشتر از پیدائش“ کے
 نام سے موسوم ہونی چاہئیں۔
 بعض مرتبہ اس نئے ساتھ ہی خودکشی بھی واقع
 ہوتی ہے۔ کیونکہ اگر تخم کا صرف ایک حصہ ہی خارج

ہو۔ تو رحم میں سخت سوزش اور نہایت خطرناک امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ قول نہایت درست اور بالکل صحیح ہے۔ کہ ”کوئی بھی زندگی کے خزانے میں گھس کر معصوم اور بے سزا پھر نہیں سکتا“ تو بھی اصل جرم ہمیشہ اس کی ماں ہی کی طرف سے نہیں ہوتا۔ اور اگر بچے ایسے نہ ہوں۔ تو وہ معاف بھی ہو جاتی۔ کیونکہ بہت مرتبہ جب وہ بچے جن جن کر کمزور ہو چکی ہو۔ جیسے اس کی ارضا مندی سے ایک اور بچے کا تازہ بوجھ اس پر لا دیا جاتا ہے۔

جب بچہ پیدا ہونے کا ٹھیک وقت آتا ہے۔ تو گردا گرد کی جھیلیاں شق ہو جاتی ہیں۔ اور زہ کے وقت کچھ رفیق مادہ بہ نکلتا ہے۔ پھر اس خول سے بچہ باہر آ جاتا ہے۔ پھر کچھ اور پانی خارج ہوتا ہے۔ اور پھر اول رحم سے علیحدہ ہو کر تمام جھیلیں وغیرہ کے ساتھ باہر آ جاتی ہے۔ جب اول رحم سے علیحدہ ہونے لگتی ہے۔ تو تمام خون کی رگیں جو ان کو جوڑتی تھیں۔ پھٹ جاتی ہیں۔ پس اس موقع پر خون ضرور خارج ہوتا ہے۔ لیکن اکثر رحم پھٹ سکتا جاتا ہے۔ پس خون کا بہاؤ رک جاتا ہے۔

باب دوم

تعداد ایام حمل - نشانات حمل - حیض کا نہ آنا -
 باطن میں فتور چھائیوں میں تفرقات -
 شکم کا بڑھناؤ - مثانہ کی تکلیفات -
 ایام حمل کی تعداد

کئی ایک وجوہات ہیں - جن کے باعث ایام حمل کی
 تعداد یقینی طور پر بتائی نہیں جاسکتی - اس میں مطلقاً
 شک نہیں کہ مائیں اپنی جداگانہ حالتوں میں فرق
 معلوم کرتی ہیں - عموماً چالیس ہفتے یا یوں کہو کہ ۲۸۰
 دن تک بچہ رحم کے اندر رہتا ہے - صرف اس
 صورت میں جب کہ ان صحیح طور پر بتا سکے کہ خاص
 کس روز سے حمل قرار پایا ہو تو کہا جاسکتا ہے کہ
 حمل فلانے روز وضع ہوگا۔

اس شبہ کی حالت میں رہنے کے کئی باعث ہیں -
 اول تو گزشتہ حیض کی آخری تاریخ ہمارچی گنتی کی
 بنیاد ہے - اور یہ کئی وجوہات کے باعث ہمیشہ یقینی

بھی نہیں ہوتی۔ ممکن ہے۔ کہ جب ماں ابھی دودھ پلاتی ہو۔ اور ماہواری ایام شروع بھی نہ ہوئے ہوں۔ تو حمل قرار پا جاوے۔ بعض مرتبہ حیض ایسا بے قاعدہ ہوتا ہے۔ کہ حمل قرار پا جانے سے پیشتر دو ایک ماہ تک آیا ہی نہ ہو۔ پس اس سے وقت کے اندازے میں غلطی ہو جاتی ہے۔ بیماری اور کمزوری سے اکثر ایسا ہو جاتا ہے۔ بعض عورتوں کو کبھی حیض نہیں آتا۔ لیکن یہ صورت حمل کو باز نہیں رکھ سکتی۔

پھر بہت دفعہ ہندوستان میں حمل کے اول ایک دو ماہ میں حیض معمولی طور پر یا قدرے کم جاری رہتا ہے۔ ایک اور مشکل جو حمل کے ایام کا اندازہ لگانے میں پیش آتی ہے یہ ہے کہ بچے پیدائش سے پیشتر ویسے ہی جیسے پیدائش سے بعد دیکھا جاتا ہے۔ بعض آہستہ اور بعض جلد بڑھتے ہیں۔ پس ہم بعض بچوں کو دیکھتے ہیں کہ ۴۰ ہفتوں کے اختتام سے پیشتر ہی ان کی ساخت مکمل ہو چکی ہوتی ہے۔ اور بعض عورتوں میں حمل ۳۰ دن یا اس سے زیادہ دنوں تک بھی رہا ہے۔ اصل میں قبل از وقت بچے کا پتہ بیرونی نشانات سے لگانا بہت مشکل ہے اور ممکن ہے کہ پورے دنوں کا نامکمل بچہ قبل از وقت کی پیدائش سمجھا جاوے۔

ملک فرانس کے قوانین عدالت والدین کی جدائی کے بعد تین سو روز کی مہلت حمل کو جائز سمجھے۔ اور

ویسی ہی شادی کے بعد ۱۸۰ دن کے عمل کے بعد
 کی پیدائش کو جائز قرار دیتے ہیں۔ ایک اور وجہ ہے
 جس کے باعث بہت مرتبہ غلط فہمی پڑ جاتی ہے۔
 اور اس کا ذکر پیشتر ہو چکا ہے۔ یعنی یہ کہ انڈے
 میں ماہواری ایام کے اخیر سے دوسرے ماہواری ایام
 کے شروع تک کسی وقت جان پڑ سکتی ہے۔ ایک
 بڑی خبردار اور ہوشیار ماں بھی اس میں غلطی کھا
 سکتی ہے۔ کیونکہ اس میں پورے تین ہفتوں کی
 میعاد ہے۔

بہت مرتبہ جو عورتیں تمام عمر بانجھ رہی ہوں۔
 حیض کے موقوف ہو جانے پر حاملہ ہو جاتی ہیں۔
 اور کئی بار جب بچے جننا دیر سے موقوف ہو چکا ہو
 تو بھی اختتام حیض پر پھر ان کو حمل ہو جاتا ہے۔
 غلط فہمی کی مندرجہ بالا تمام وجوہات ظاہر کرتی
 ہیں کہ قدرت نے خود اس خاص اور مقررہ روز کو
 پوشیدہ رکھنا چاہا ہے۔ کچھ شک نہیں۔ کیونکہ اگر
 کمزور اور گھبرانے والی مائیں اس مقررہ تاریخ سے واقف
 ہوں۔ تو نہایت خوف اور پریشانی سے اس کا انتظار
 کریں گی۔

اوسطاً وضع حمل کی تاریخ کا حیض کے دنوں سے
 حساب لگانا نہایت آسان ہے۔ یعنی گزشتہ حیض کے
 پہلے روز کی تاریخ معلوم کر کے سات روز جمع کر دے۔
 اور پھر تین ماہ پیچھے کو گنو۔ جب فروری کا پچھلا روز

حمل میں آوے تو سات کی بجائے نو روز جمع کرنے چاہئیں۔

مثلاً اگر گزشتہ بار حیض ۱۰۔ اپریل کو شروع ہوا ہو۔ تو نو روز جمع کرو۔ اور پھر تین ماہ پیچھے کو گن لو۔ یعنی ۱۹۔ اپریل سے تین ماہ پیچھے گن کر ۱۹۔ جنوری کی تاریخ رہی۔ اب اس تاریخ کو اس ہفتے کا جس میں اغلباً حمل وضع ہوگا۔ درمیانہ دن سمجھ لینا چاہئے یہ طریقہ آسان ہے۔ اور بہت سے دوسروں سے جو مستعمل ہیں زیادہ صحیح ہے۔ اگر اس مقررہ ہفتے میں حمل وضع نہ ہو۔ تو جانو کہ دو ہفتے کے بعد ہوگا۔ کیونکہ اکثر حمل حیض سے دو روز پہلے یا ایک ہفتہ بعد میں قرار پاتا ہے۔

جب کسی وجہ سے حیض سے ہمیں حمل کی پہچان کرنے میں رہنمائی نہیں ملتی۔ تو پھر رحم کے قد سے جو ۲۴ ہفتوں میں ناف کی سطح تک اونچا ہو جاتا ہے معلوم ہو سکتا ہے۔ اور جب ۳ ماہ کے عرصے بعد بچے کی حرکات محسوس ہونے لگتی ہیں۔ تو بھی تشخیص ہو سکتی ہے۔ لیکن یہ بہت تسلی پذیر نہیں۔ کیونکہ بعض مائیں پیسرے مینے کے اخیر ہی میں حرکات محسوس کرنے لگتی ہیں۔ اور دوسری مائیں حمل کے اخیر تک کچھ معلوم نہیں کرتیں۔ بہت سے بچوں کی ماں جو ہمیشہ ایک خاص ہفتے میں اپنے جسم کے اندر حرکات محسوس کرتی رہی ہو۔ یقینی طور پر اپنی

حالت اور اس کے ادقات پر بھروسہ کر سکتی ہے ؟

حمل کے آثار اور نشانات

کوئی ایک اکیلا نشان ایسا نہیں ہے ۔ جس کے باعث حمل کا کافی ثبوت مل سکے ۔ لیکن کئی ایک ایسے نشانات ہیں ۔ جن کو مجموعاً بیکر حمل کا قیاس ہو سکتا ہے ۔ اور ہم ان سب کو ایک ساتھ لے کر نتیجہ نکال لیتے ہیں کہ حمل ہے ؟

ماہواری ایام کا نہ آنا

ایک تندرست عورت جس کو حیض ہمیشہ باقاعدہ آتا ہو بہت آثار ثبوت کے واسطے نہ دھونڈے گی ۔ لیکن ہندوستان میں جہاں اکثر بے قاعدگی واقع ہوتی ہے ۔ صرف ایک اس ہی نشان پر پورا بھروسہ نہیں کیا جا سکتا ۔ بیاہ کے بعد ہی اکثر دو ایک مرتبہ حیض رکا رہتا ہے ۔ اور ہندوستان میں پیچکر پینے کئی ایک مہینوں تک بھی ایسا ہی ہوتا ہے ۔ اور پھر گرم ممالک میں آکر حمل کے بعد بھی حیض کا جاری رہنا کچھ عجیب نہیں ۔ لیکن سرد ممالک میں اکثر ایسا نہیں ہوتا ۔ ہر حال جب کوئی اندرونی بیماری نہ ہو ۔ جگہ جگہ درد ۔ کمزوری وغیرہ محسوس نہ ہوتا ہو ۔ اور اچانک سردی لگ جانے سے ماہواری ایام بند نہ ہو گئے ہوں ۔ تو گمان غالب ہے کہ ضرور حمل قرار پا گیا ہوگا ۔

ماضی میں فتور

حاملہ عورت کو کئی طرح سے اس کے باعث تکلیف پیش آتی ہے۔ قے اور ہمار منہ کی مثلی تو دوسرے یا تیسرے ہفتے ہی میں تنگ کرنا شروع کر دیتی ہے جو تھکے مہینے تک جبکہ رحم شکم میں چڑھنے لگتا ہے۔ اس کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ صبح جاگنے پر شاید کوئی بے آرامی معلوم نہ ہو۔ لیکن جب ماں چلنے پھرنے لگتی ہے۔ تو یکا یک مثلی ہو کر قے کے ساتھ کچھ تھوڑا سا رقیق مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ جوں جوں دن چڑھے۔ طبیعت صاف ہو جاوے۔ یا سب قسم کی خوراک کو دیکھ کر ہر کھانے پر جی متلا جاوے۔

بیان کیا جاتا ہے کہ اس کی وجہ یہ ہے کہ چونکہ رحم کی اس حالت سے شکم کے اعصاب میں خلل واقع ہوتا ہے۔ اور ان دونوں اعضاء کا اعصابی تعلق بہت نزدیکی ہے۔ پس نتیجہ یہ ہے کہ مثلی اور قے کی تکلیف پیش آتی ہے۔ شکم بھی اپنی حالت کی تبدیلی کو کئی ایک اور آثار سے ظاہر کرتا ہے۔ مثلاً سخت ثقیل اور خاص خاص اشیا خوردنی کی آرزو کرنا۔ بھوک کا دل کو بے حد بے قرار کر دینا۔ وغیرہ وغیرہ لیکن ان خواہشوں کو پورا کرنے کی ہرگز کوشش نہ کرنی چاہئے۔ اس امر کا لحاظ کرنا کہ اگر ان خواہشوں

کو پلورا نہ کیا جاویگا۔ تو بچے کو نقصان پہنچیکا۔ سراسر غلط فہمی ہے *
 یہ "اشتا" اکثر شکم کی جو ان صورتوں میں بہت کم غذا ہضم کر سکتا ہے۔ تکان ہوتی ہے *

بچھاتیوں میں تبدیلیاں

یہ عمل کے دوسرے یا تیسرے مہینے میں بڑھ جاتی ہیں۔ اور ان میں درد ٹیس مارنے لگتا ہے۔ جوں میں معاد بڑھتی جاتی ہے۔ توں توں یہ بھی بہت جلد ترقی کرتی جاتی ہیں۔ اور اسی سے ان میں گرہ اور گھٹلیاں سی پڑ جاتیں۔ اور بہت مرتبہ ذرا سے دباؤ یا چوٹ سے نہایت دکھتی ہیں۔ پستان زیادہ نمودار ہو جاتے اور ان کے گرد گرد کے حلقوں کی رنگت تیز بھورے رنگ کی ہو جاتی ہے۔ اور بیس یا تیس دانے چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کی طرح ان پر نکل آتے ہیں۔ حلقے کے گرد کا تیز رنگ دراصل پھر کبھی بالکل جاتا نہیں رہتا۔ جب بچھاتیاں بھر کر سخت ہو جاویں۔ تو ان پر نیلے رنگ کی خون کی رگیں بھی آسانی سے نظر آنے لگتی ہیں *
 پہلے حمل میں دوسرے یا تیسرے مہینے تک اگر پستانوں کو دبایا جاوے۔ تو ذرا سنی نمی۔ یا ایک صاف رطوبت خارج ہوگی اور بعد میں تو دودھ آنے لگ جاویگا۔ لیکن دودھ کا ہونا ہمیشہ حمل ہی سے

تعلق نہیں رکھتا۔ اور ان عورتوں کے واسطے جنہوں نے پہلے بچے جنمے ہوں اس کو ایک نشان سمجھنا فضول ہے۔

اگر ایام حمل میں پھیلتیاں اس طرح نہ بڑھیں تو گمان غالب ہے۔ کہ بچہ کے واسطے پیدائش کے بعد دودھ نہ ہوگا۔

شکم کا بڑھاؤ۔ اور جنین کی حرکات

عموماً پانچویں مہینے تک شکم کی اونچائی میں کچھ فرق معلوم نہیں ہوتا دراصل تو پہلے مہینوں میں پشتر سے زیادہ پیٹا نظر آتا ہے۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ رحم پیدس میں جا گرتا ہے۔ چھٹے مہینے میں یا کہ کہ چھٹے مہینوں کے بعد رحم کونٹ کی اونچائی تک پہنچنا چاہئے اسی لئے اس وقت کے قریب ٹاٹ آگے سے زیادہ بڑھ جاتی۔ اور سطح پر خوب اچھی طرح باہر کو نمودار ہوتی ہے۔ کھال کی گہری تہوں میں جسم کے اپنے معمولی اندازے سے بڑھ جانے کے باعث پھٹ کر سفید لکیریں سی بدن کی سطح پر بن جاتی ہیں۔ اور یہ بچے کی پیدائش کے بعد بھی قائم رہتی ہیں۔ لیکن ان سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔

معمولی حالتوں میں ممکن ہے کہ حمل کے تیسرے مہینے سے بچے کی حرکات شروع ہو کر تمام عرصے تک محسوس ہوتی رہیں۔ لیکن عموماً چوتھے یا پانچویں

مہینے کے قریب ماں یکا یک ان حرکات کو محسوس کرنے لگتی ہے۔ جان اور کچھ قوتِ حرکت تو جنین میں پیشتر بھی ہوتی ہے۔ لیکن جب بچہ مضبوطی حاصل کرنے لگتا اور رحمِ پلوس سے نکل کر شکم میں چڑھنے لگتا ہے۔ تو حرکات بھیک طور پر محسوس ہونے لگتی ہیں۔ وہ پہلے تو جیسا کہ سمجھنا چاہئے۔ ایک کمزور پھڑپھڑاہٹ کی مانند ہونگی۔ لیکن بعد میں بار بار محسوس ہونے پر زیادہ زور کے ساتھ پچکے کا پھڑکنا معلوم ہوگا۔ ممکن ہے کہ آخری مہینوں میں بچہ اس قدر زور کے ساتھ پچے کہ وہ ماں کے لئے نہایت بے آرامی اور تکلیف کا باعث ثابت ہو۔ شاید بالکل اخیر میں حرکات قریب بھی محسوس نہ ہوں۔ لیکن اس کے سبب سے بچے کے بارے میں فکر مند ہونا نہ چاہئے اس کے ساتھ اور نشانات بھی ظاہر ہوتے ہیں۔ جن کے سبب سے حمل کا یقین ہو سکتا ہے :

مثانہ کی سوزش

پہلے مہینوں میں ممکن ہے کہ ماں کو مثانہ کی سوزش سے سخت تکلیف ہو۔ اور اسے بار بار پیشاب کی حاجت ہو۔ اکثر آخری دو مہینوں میں بھی یہی وقت پیش آتی ہے۔ اور حاملہ کو بہت بے آرام کرتی ہے۔ بہت دفعہ یکا یک اور بلا وجہ اعصابی کمزوری یا بیہوشی آگھیرتی ہیں۔ حمل کے پانچویں مہینے کے

بعد پچھتے کے دل کی دھڑک نہایت صفائی کے ساتھ
 سنی جا سکتی ہے۔ اور اگر طبیب ماں کے شکم پر کان
 لگا کر اسی آوازوں کو پہچان لے سکے۔ تو حمل کی
 تشخیص کے لئے کسی اور ثبوت کی حاجت نہیں ہے۔
 یہ مطلقاً تعجب کی بات نہیں کہ ایک عورت کو
 حمل نہ ہو اور وہ اپنے آپ کو حاملہ سمجھے۔ یوں
 خاص کر اُس وقت جب کہ حیض قطعاً موقوف ہونے
 پر ہو۔ اور ماہواری ایام بے قاعدگی کے ساتھ آنے
 لگیں۔ پھر تمام مذکور بالا نشانات کی نقل کی جا سکتی
 ہے۔ تب تو صرف ایک نہایت تجربہ کار اور دانا
 طبیب ہی کے مشورے اور اس کی رائے سے یہ
 خیالی چھوٹ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ بیہوش کر کے
 یعنی Chloroform سنگھار کر امتحان کرنا پڑے۔

باب سوم

حمل میں حفاظت - خوراک - لباس -
ورزش و مالش - غسل - پیٹ صاف رکھنا
چھاتیاں - نیند اور آرام - دماغی صحت
حمل میں حفاظت

بیاہ کے بعد ہی سے بیوی کو واجب ہے کہ اپنے
آپ کو حمل کے لئے اور پھر ماں بننے کے واسطے تیار
کرنا شروع کر دے۔ اگر اس نے اب سے اپنی صحت
کو عقلمندی - خبرداری اور سمجھ سوچ کے ساتھ کاں بنانا
شروع کیا ہوگا۔ تو ایام حمل کے دنوں جو اکثر صحت
اور تندرستی کی حالت ہے۔ اس کے واسطے بہت کچھ
ناکردہ کام پڑنا نہ ہوگا۔

عموماً ماں کو ”دماغی“ کی بے پروائی ”اپنا معمول بنا رکھنا
چاہئے اور ایام حمل میں اس اصول پر جہاں تک ممکن
ہو چلنا چاہئے۔“

اگر عورتیں اخیر وقت تک اپنے گھر کے دھندوں اور

مختلف کاروبار میں مصروف رہیں۔ تو ان کے واسطے
نہایت مفید ہے۔ اکثر چھوٹی چھوٹی تکلیفوں پر توجہ
اور غور نہ کرنے سے وہ خود بخود معدوم ہو جاتی
ہیں۔

بد قسمتی سے ہماری اعلیٰ تہذیب کے باعث کوئی
عورت ایسی نہ ہوگی جس کی صحت کامل ہو۔ اور وہ
فخر سے اس زمانے کی حکمت سے بے پروائی اور
ناواقفی ظاہر کر سکے۔ خاص کر جب معلوم ہو کہ آنے
والے بچے میں کوئی موروثی کمی ہوگی۔ تو ماں کو واجب
ہے۔ کہ اپنے آپ کو سدھارے۔ اور بچے کی پیدائش
سے پیشتر ہی صحیح تربیت کرے۔ موروثی عادات بھی
بدلی جا سکتی ہیں۔ یہ بات بالکل ممکن ہے۔ پس کوشش
کرنا فرض ہے۔ ایک دانا مصنف نے اس سوال کا کہ
”ہمیں ہمارے آباد اجداد کی بندشوں سے کون چھڑائیگا؟“
جواب دیا ہے۔ کہ ”نیچر تو نہیں چھڑائیگا۔“ وہ تو بات سمجھی
نہ سنیگی۔ لیکن انسان اور نیچر کے بیچ ”ماں“ کھڑی ہے۔
جس کو قوت اور اقتدار بخشنا گیا ہے۔ کہہ چاہے
تو چھڑا لے۔

خوراک

حاملہ عورت کی خوراک تو ایک ایسا معاملہ ہے جس
کے بارے میں عام طور پر سب لوگوں کی رائے کچھ
سوالوں سے بہت تبدیل ہو گئی ہے۔ ہر خاص و عام
اب اس امر کو تسلیم کرتا ہے کہ معمول سے زیادہ خوراک

کے بجائے حقیقتاً بہت کم خوراک ہضم کی جاسکتی ہے خاص کر حمل کے اول نصف حصے میں تو یہ حالت شرطیہ ہے۔ اور حالات کی مانند اگر اس میں بھی رہنما قدرت کی پیروی کی جاوے تو غلطی میں پڑ جانے کا مطلقاً خوف نہیں ہے۔

پس ہم دیکھتے ہیں کہ اکثر پہلے مہینوں میں اشتہا کم ہوتی۔ اور معدے میں شکایت متلی کی ہوتی اور خوراک کی صورت دیکھ کر قے ہو جایا کرتی ہے۔ اگر صبح کی خوراک کھالی جاوے تو اکثر اُٹنی ہی ہو جاتی ہے سچ بچ بعض صورتوں میں یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ صرف ایک ہی بار ہلکی سی خوراک پر اکتفا کرنا پڑا ہے۔ لیکن قے شدید ہونے پر بھی معلوم کیا گیا ہے کہ نہ ماں اور نہ ہی بچے پر کوئی اس کا بُرا اثر ہوا ہے۔ بلکہ بالکل اس خیال کے برعکس پایا گیا ہے۔ یعنی بچہ پیدائش کے بعد خاص طور پر مضبوط اور پرورش یافتہ پیدا ہوا ہے۔ پھر بھی ہمیں یاد رکھنا لازم ہے کہ ان اوائل ایام میں بچہ کس قدر چھوٹا ہوتا۔ اور کتنی آہستہ ترقی کرتا ہے۔ دو ماہ میں صرف $\frac{1}{4}$ سے تین اونچ تک لمبا ہوتا ہے۔ پس ہم جان سکتے ہیں کہ اصل میں ماں کو ضرورت نہیں کہ اپنی غذا کی مقدار کو بڑھاوے۔ سوائے اس کے غالباً اب پیشتر سے کم جہانی دوزش کا موقع ملتا ہوگا۔ پس نہایت ضروری ہے کہ قوت ماضیہ پر مناسب سے زیادہ بوجھ نہ ڈالا جاوے۔ کیونکہ وہ

ضرور غذا کو قبول نہ کر کے ہمیشہ کے لئے بدہضمی اور معدے کی خراش میں مبتلا ہو جائیگی۔ اب ہم دیکھتے ہیں کہ اس صورت میں عمدہ اور لائق غذا تھوڑی سی مقداروں میں دو تین مرتبہ مقررہ اوقات پر کھانی نہایت مفید ہے۔ اور حمل کے اوّل نصف حصّے میں تو فطرت بھی ماں کو صرف اتنی ہی غذا لینے کی اجازت دیتی ہے۔

لیکن جب رحم شکم میں اوپر چڑھنے لگتا ہے۔ اور پچھلے دنوں میں بچہ بہت جلد بڑھنے اور ترقی کرنے لگتا ہے۔ تو عموماً ایک تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ بھوک بڑھ جاتی ہے۔ متلی اور تپ کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ اور ماں آسانی سے زیادہ خوراک ہضم کر سکتی ہے۔ اب اُس کی خوراک بالکل باقاعدہ ہونی چاہئے اور بہتر ہے کہ وہ دن میں تین یا چار مرتبہ مقررہ اوقات پر جب تک تپ کی شکایت رفع نہ ہو جاوے۔ کھیر کاجی۔ دودھ۔ نرم چاول۔ کھجور اور شوربا وغیرہ پیا کرے۔ حمل کی باقی مہینوں میں بھی روٹی اور ترکاری سالن وغیرہ کی ایک یا دو بھاری خوراکیں کے بدلے چاہئے۔ کہ وہ ویسی ہی دو یا تین ہلکی ہلکی خوراکیں کھاوے۔

جب بہت بدہضمی کی شکایت ہو۔ تو غذائیں بہت ہلکی ہونی چاہئیں۔ مثلاً دودھ اور ملائی۔ دلیا۔ سوچی یا اور کوئی ایسی ہی زود ہضم خوراک۔ بکری کے گوشت

یا چوزے کا شوربا - کھیر - یا ہلکی انڈے اور دودھ کی
 پڈنگ وغیرہ بہت عمدہ خوراکیں ہیں۔ جب ہاضمہ اچھا
 ہوئے لگے - تو ہلکی غذاؤں کی دن میں دو یا تین
 خوراکیں بہت مفید ہونگی - جھلی - انڈے سبز ترکاریاں
 اُبلّا ہوا پھل - نارنگی - اور انگور تو بہت ہی فائدہ مند
 ہیں - گوشت کو ضرورت سے زیادہ نہ پکانا چاہئے -
 اور نہ ہی اس کو دوسری مرتبہ پکا کر کھانا صحت کے
 واسطے اچھا ہے - جرمنی کے ہسپتالوں میں تو حمل
 کے اخیر دو سے تین مہینوں تک گوشت کا استعمال
 جبکہ گردوں پر زیادہ زور پڑتا ہے - قطعاً منع ہے۔
 مقررہ اوقات خوراک کے باہر کوئی غذا کھانی نہ
 چاہئے - کھانے کے دو گھنٹے بعد جس قدر دل چاہے
 پانی پیا جادے - لیکن خوراک کے ساتھ پانی پینا
 نقصان دہ ہے۔

جب ماں خوراک ہضم نہیں کر سکتی اور دو اوقات
 خوراک میں وقفہ زیادہ ہو تو بھوک کے ساتھ ایک
 نہایت بے قراری کی حالت شکم میں پیدا ہو جاتی ہے
 ماں کو اسی وقت جھٹ پٹ کچھ کھا کر اس حالت کو
 دور کرنے کی کوشش نہ کرنی چاہئے - کیونکہ یہ اکثر
 معدے کی تکان کا باعث ہوتی ہے - پس اگر اس
 موقع پر کچھ کھایا جادے - تو وہ ضرور معدے کو
 نقصان پہنچا دیگا - بہتر یہ ہے کہ آدھ گھنٹہ تک پیٹھ
 کے بل چٹ لیٹ کر آرام کیا جادے - اور ایک پیالہ

نہایت گرم پانی کا پیا جاوے۔ اس طریقے سے اسی وقت وہ بے قراری جاتی رہیگی۔

اشتبہ اور دیگر خواہشوں پر قابو رکھنے سے اور نامناسب اور مضر خوراکیوں سے پرہیز کرنے سے ماں بہت سی ماضی کی تکلیفوں سے محفوظ رہنے کا بڑا بھاری اجر پائیگی۔ تھیں۔ متلی۔ سینے کی جلن۔ پیٹ کی کھٹاس وغیرہ ایسی شکایتیں ہیں۔ جن کا کم و بیش سب مستورات کو سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ان ”خواہشوں“ اور بے صبر بھوک کو نہ روکنے سے ان کا زور بڑھتا جاوے گا۔ یہاں تک کہ ماضی کو ہمیشہ کے واسطے نقصان پہنچ کر عورت مرلید بن جاوے گی۔ زیادہ تر اوقات خوراک کے وسط میں پانی وغیرہ پینا چاہئے۔ ایام حمل میں خون کو پتلی اور رقیق چیزوں کی بہت ضرورت ہے۔ پیاس بجھانے کے لئے بجائے چائے یا قہوہ کے اگر تازہ میوں پانی میں چھوڑ کر پیئے جائیں یا ٹوسٹ کا پانی یا سوڈے کا پانی پیا جاوے۔ تو بہت ہی مفید ہوگا۔ لیکن کوئی بھی شے بہت سرد کر کے برتنی نہ چاہئے۔

نشہ اور شراب بالکل ناجائز ہیں۔ اور ان سے نہ ماں اور نہ ہی بچے کو فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ اکثر اس سے استقراط حمل واقع ہوتا ہے۔ خواہ متلی تھمانے کو۔ یا تکان رفع کرنے کو۔ یا بے قراری معذہ دور کرنے کو۔ یا حمل کی اور معمولی شکایتوں کو رفع کرنے

کی خاطر۔ جب تک حکیم کی اجازت نہ ہو۔ اس کا استعمال ہرگز نہ کرنا چاہئے +
 اکثر اچانک ماں کا دل تمام یا بعض اشیاء خوردنی سے متنفر ہو جاتا ہے + اس صورت میں اپنی طبیعت کے ساتھ زبردستی نہ کرنی چاہئے۔ بلکہ بجائے اس کے جگہ کی اور منظر کی تبدیلی کرنی چاہئے۔ ممکن ہے کہ کسی عزیز بہینیلی یا سہیلی کے ہاں جگہ اور خوراک اور رہائش کی تبدیلی سے۔ یہ بد مزگی بالکل جاتی رہے۔ اور ماں تازہ دم اور خوش ہو کر اپنے گھر کو واپس آدے یہاں تک کہ اس کو اپنی تکلیف کی موجودگی بھی یاد نہ رہی ہو +

خوراک کی پابندی ایک حاملہ ماں کو بہت سی تکلیفات سے مثلاً بواسیر۔ پدمبھی۔ کھجلی۔ بے چینی وغیرہ جس کے باعث اس موقع پر بہت سی عورتوں کے واسطے زندگی ایک بار ہو جایا کرتی ہے۔ بچانے کا باعث ہوگی +

لباس

وہ عورت جو ہمیشہ صحت کو مد نظر رکھ کر اپنا لباس بناتی ہوگی۔ اس موقع پر اُسے اس میں بہت اختلاف کرنے کی ضرورت محسوس نہ ہوگی۔ سب سے بڑی اور مادی بات یہ ہے کہ لباس سے اس پر کسی قسم کا دباؤ نہ پڑے اور تمام لباس کندھوں

سے لٹکائے جاویں اور کمر پر کٹی بھی بند نہ ہو ۔
 بہتر تو یہی ہے کہ قمیض اور فلائین کا پیٹھی کوٹ
 ترک کر دئے ہاویں ۔ اور ان کے بجائے ادنی
 کو مبنیش Combination یعنی کمرہ اور پاجامہ ایک
 ساتھ سی کر پہنے جاویں ۔ یا ایک باڈی اور پیٹھی کیٹ
 بغیر کمر بند کے ایک ساتھ سی کر استعمال کئے جاویں ۔
 یا سب سے بہتر یہ ہے کہ ایک اُون کی بنی ہوئی بلا
 آستین جاکٹ (کرتی) جو کمر پر کھب کر آوے اور
 اس کے ساتھ ہی ایک ہونی بُنا ہوا پاجامہ پہنا جائے ۔
 ان ایام میں ایمپائر Empire قطع کا لباس یا
 سایہ "لنگا" جو کندھوں پر سے لمبی پیٹوں کے ذریعے
 پہنا ہوا ہو اور جس پر ایک کشادہ کرتی یا جاکٹ پہنی
 ہوئی ہو ۔ سب سے بہترین پوشاک ہوگی ۔ جو ایک
 مصروف ماں کے واسطے باعث راحت ثابت ہوگی ۔
 اب چونکہ ماں کو دو کے واسطے سانس لینا ہوگا ۔
 مناسب یہ ہے کہ پیپٹروں کی حرکت اور سانس کے
 لئے کافی گنجائش رکھی جاوے ۔ کپڑوں کو کمر کے
 اندازے سے کم از کم تین انچ زیادہ ہونا چاہئے ۔
 اس لئے کہ کہیں بھی دباؤ پڑنے کا اندیشہ نہ رہے
 اگر جھاتیوں کے واسطے جو روز بروز بڑھتی جاوے گی ۔
 زیادہ سہارے کی ضرورت ہو تو ایک پیٹھی استعمال
 کی جا سکتی ہے ۔ جو فلائین یا نقلی فلائین کی دو
 پٹیاں جو چار یا پانچ انچ چوڑی ہوں اور اتنی لمبی کہ

ایک بازو کے نیچے اور دوسرے کندھے کے اندر سے جا
سکیں دونو اطراف سے گزار کر سامنے اٹکاٹی جانی
چاہئیں۔ جہاں یہ دونو پٹیوں پشت پر ایک دوسری
پر آویں۔ اسی جگہ نشان کر کے سی ڈائیں۔ پھر
بہتے وقت نیچے کی دونو اطراف کو سامنے پھیلاتوں کے
نیچے لا کر جس قدر سہارے اور آرام کے لئے ضروری
ہو۔ تو اتنا ہی تنگ کر کے باندھ دیں۔ یا بٹن کے
ساتھ بند لگا دیں۔ صرف اس بات کا لحاظ رکھنا ضروری
ہے کہ پستانوں پر بوجھ مطلقاً نہ پڑے پاوے۔ اگر
تکیم پر بھی پٹی پہنی جاوے۔ تو دونو کو ایک ساتھ
پین Pin یا ڈوری کے ساتھ باندھ دیا جا سکتا ہے۔
تا کہ وہ اپنی جگہ سے سرگنے نہ پاویں۔

موزے اُون یا لیشیم کے ہوں۔ سوئی موزے نہ
ہوئے چاہئیں۔ اور اُن کو باندھنا بھی منع ہے۔
جوتی کی ایڑی نیچی اور تلو چوڑا ہو۔ تاکہ بدن
کے انداز میں خلل پیدا نہ ہو۔ اور رحم اپنی جگہ سے
ٹل جاوے۔ حمل کے اخیر ایام میں اکثر ٹانگیں
خون کے دوران میں فرق پیدا ہو جانے کے باعث
سوج جایا کرتی ہیں۔ جب نسین بہت پھول جاویں
تو کبھی کبھی ریڈ کے موزے بھی پہنے جاتے ہیں۔ لیکن
ہندوستان میں ان کو صاف رکھنا نہایت مشکل ہے۔
سب سے بہترین سہارا تو یہ ہے کہ ایک فلائین کی
مضبوط پٹی پاؤں سے شروع کر کے ٹخنے اور پنڈلیں

کے گرد گھٹنے تک پیٹ لی جاوے۔ صبح بستر سے اٹھنے سے پیشتر اس کو باندھنا چاہئے۔

جب شکم کے رباط اور پیٹھے پیشتر ہی سے کمزور ہوں۔ تو رحم کے اوپر چڑھنے کے بعد ان کے بوجھ کے باعث پھٹ جانے کا خوف رہتا ہے۔ سہارے کے لئے اگر پیٹی پہنی جاوے۔ تو بہت آرام معلوم ہوگا۔ ایک بہت کارآمد پیٹی گھر ہی میں تیار کی جا سکتی ہے۔ اور ہر وقت کام آ سکتی ہے فلاپین کا گز یا ڈیڑھ گز قد اور گھیرے کے مطابق لمبا کپڑا جس کا عرض ۱۰ یا ۱۲ انچ ہو۔ لے کر اور دو اور پیشیاں ۱۶ یا ۱۸ انچ لمبی اور ۳ یا ۴ انچ چوڑی اسی پیٹی پر پیچھے کی طرف سی ڈالی جائیں۔ پھر دونوں پٹی ڈوری نما پیٹی کو ٹانگوں کے اندر سے سامنے لاکر بڑی پیٹی کے ساتھ بذریعہ بٹن یا پین سے اٹکا دیا جاوے۔ تاکہ شکم پر سے پیٹی سرک نہ جاوے۔ پیٹی میں تین ڈاٹ ہونے چاہئیں۔ ایک پشت پر۔ دوسرا دائیں اور تیسرا بائیں طرف تاکہ جسم پر ٹھیک بیٹھے۔ جب پیشیاں پیٹھ پر سی جاویں تو ذرا پیڑھی کر کے اور ایک دوسری پر سے گزار کر جوڑنی چاہئے۔ تاکہ جب ٹانگوں میں سے ہو کر گزریں۔ تو بدن اُن کی رگڑ سے چھیدا نہ جاوے۔ پیٹی کے کناروں کا موڑنا اچھا نہیں صرف کاج کی سلائی ان پر کرنی چاہئے۔ تاکہ بدن کو نہ چھیں۔ اگر زیادہ سہارا درکار ہو تو فلاپین کو دو تہ کر لیا جا

سکتا ہے۔ یا زیادہ مضبوط کپڑا استعمال کیا جاسکتا ہے
 اس پیٹی کو "کمینیش" کے اوپر پٹنا جاتا ہے۔ درستی
 سے اس کو باندھنے کے واسطے پیٹی کو بستر پر بچھا کر
 عورت خود اُس پر لیٹ کر اپنے بدن کو سکیڑتی ہے۔
 اور جہاں تک پسند کرے پیٹی کو پنیوں Pins کے
 ساتھ کس کر باندھ دیوے۔ پھر دوسری و دو کم پینٹری
 پیٹیوں کو بھی سامنے لاکر مضبوطی سے باندھ دینا چاہئے
 دکان پر سے خریدے ہوئے تنگ بند کی بجائے ایک
 ایسا فلاپین کا گھر میں سیا ہوڑا بند زیادہ آرام وہ
 ثابت ہوگا۔

ورزش و مالش

ایک کام کاج والی جسیم عورت کو تو گھر کے کار
 و بار روزانہ سیر۔ پیدل چلنا اور معمولی ورزش ہی
 زندگی تک صحت قائم رکھنے کے واسطے کافی ہیں۔ لیکن
 اس کو رقص۔ گھوڑے کی سواری۔ بائیسکل کی سواری
 اور تمام سخت ورزشوں سے اول تین ماہ کے عرصے
 کے بعد پرہیز کرنا ہوگا۔ معتدل آب و ہوا میں تیس
 اخیر ایام حمل تک کھیل کود۔ بائیسکل سواری اور
 عملی ورزشوں وغیرہ کو قائم رکھ سکتی ہیں۔ لیکن
 ہندوستان میں ایسا کرنے سے اکثر حمل گر جاتا
 ہے۔

باہر دورے میں اگر سواری کی ضرورت پڑ جائے

تو ماں کو واجب ہے کہ گھوڑے پر دونوں طرف
ٹانگیں لٹکا کر بیٹھے۔ اور ایک ویسی زین کا استعمال
کرے۔ چلانے میں بہت آہستگی اور متانت قائم
رکھنی ہوگی۔

ایام حمل میں سست ہو کر نیکے بیٹھ رہنے کی
نسبت بہتر ہے۔ کہ عورت حملی گرنے کے خوف کو گوارا
کرے اور جہاں تک ممکن ہو کام کاج میں مصروف
رہے۔ اگر ایسا نہ کریگی تو ضرور یہ دن مشکل کیٹنگے۔
اور خاص زچگی کی حالت میں سخت تکلیف پیش آئیگی۔
ایام حمل کے اوّل نصف حصے میں پہاڑیوں اور
سیڑھیوں پر چڑھنے سے نقصان نہیں ہوتا۔ بلکہ اس
کے باعث شکم اور پشت کے خاص اعصاب اور پھر
زور پکڑتے ہیں۔ لیکن پہاڑ کے اوپر چڑھ کر اکثر نیچے
بھی اترنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پس اسی اترائے
باعث رحم پر زور پڑتا ہے۔ اور اسی سبب سے
بعض مرتبہ رحم اپنی جگہ سے ٹل جاتا یا حمل گر جاتا
ہے۔

بازوؤں کو سر کے اوپر نہ پھیلانا چاہئے۔ اور نہ
ہی کوئی وزنی شے اٹھانی چاہئے۔ ہندوستان میں ہو کر
تو آخری ہفتوں میں صرف سانس لینے کی ورزشیں اور
تھوڑی سی پیدل ہوا خوری جاری رکھنی ہوگی۔ لیکن
اگر اس کے باعث بھی ٹانگیں سوج جاویں۔ تو اس
ہلکی ورزش کو بھی ترک کرنا پڑیگا۔ کیونکہ اس کے

سبب سے بہت تکان اور کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اس صدمت میں گاڑی کی سواری - ماش - سانس کی ورزشیں - اور کھلی اور نازہ ہوا کی رہائش سے وہی مقصد حاصل ہو جائیگا جو چلنے پھرنے اور حرکت کرنے سے ہوتا ہے ۔

بعض عورتیں میعاد کے اخیر تک بائیکل کی سواری کر سکتی ہیں - اور مفید پاتی ہیں - لیکن غالباً ہندوستان کے میدانوں میں یہ تکان کا باعث ثابت ہو - عورتیں جو کھلی ہوا میں رہنا جانتی ہوں - بہت سی محنت اور ورزش بے خوف ہو کر کر سکتی ہیں اور کوئی بُرے نتیجے اس سے نہیں نکلتے ۔

ایک ہندوستانی ماں جس کو ورزش کرنے کی عادت نہیں جب ایام حمل میں ایسا شروع کرے - تو اسکے واسطے بہتر ہے - کہ بہت آہستہ اور ہوشیاری کے ساتھ اس کو عمل میں لاوے ۔ بعض ایک سانس لینے کی اور دوسری ورزشیں جن کا ذکر اس کتاب کے دیگر حصے میں آیا ہے - شروع کی جا سکتی ہیں - اور ماہ بمانہ آہستہ آہستہ بڑھائی جا سکتی ہیں ۔ لیکن تکان کے محسوس ہونے سے پیشتر پھیر جانا لازم ہے - ان میں سے ایک بھی نقصان دہ نہیں - اور اگر ایک بند برآمدے اور تنگ مکان میں بھی ان کی مشق کی جاوے - تو بھی کمزور رباطوں اور ناطاقت پٹھوں کو مضبوط بنانے اور خون کو صاف کرنے میں مدد دیتی ہے ۔

غسل

روزانہ معمولی غسل گرم پانی کے ساتھ بلا ناغہ جاری رکھنا ضرور ہے۔ اور ساتھ ہی غسل کے بعد سرد پانی کی دھار بدن پر بہانی بھی۔ پھر خوب مل کر جسم کو پلو پچھ لینا چاہئے۔

ایک تندرست عورت کے لئے غسل کا سب سے بہتر وقت نو بجے صبح کے ہے۔ اور اس کے بعد ضروری ہے۔ کہ ایک گھنٹے تک بستر میں لیٹ کر آرام کیا جاوے کمزور ماؤں کے واسطے مقام کے وقت کا غسل زیادہ مفید ہے۔ اس کے بعد کوئی ہلکی غذا کھا کر سو جانا چاہئے۔ کم از کم بستر میں تو ضرور لیٹنا چاہئے۔

امید داری کے ایام میں کسی ماں کو مناسب نہیں کہ سرد پانی کے ساتھ نہاوے۔ تمام ميعاد بہر خاص کہ جبکہ کمر اور شکم میں درد۔ بے چینی وغیرہ جو کہ رحم کی امراض کا نتیجہ ہوا کرتی ہیں۔ محسوس ہوتی ہوں تو روز رات سونے سے پیشتر کمر تک گرم پانی کا غسل کرنا چاہئے۔ پانی کی حرارت خاصی تیز ہو۔ اور اس میں ماں کو ۱۵ یا ۲۰ منٹ تک بیٹھنا ضروری ہے جسم کو ہوا اور سردی سے بچانے کے واسطے ایک گرم کبیل سے ڈھانپ رکھنا ہوگا۔ ایسے غسل سے درد کو بہت سا آرام ملتا ہے۔ اور بے خوابی

کا بھی یہی ایک عمدہ علاج ہے۔ علاوہ انہیں نظام
خوبی کو بھی اس طریق سے بہت ساقاؤدہ ہوتا ہے۔

پیٹ کی صفائی

اکثر ایام میں قبض کی شکایت رہتی ہے۔ خاصکر
ماگر اچھی عادات پیشتر ہی سے نہ ڈالی گئی ہوں۔ اخیر
مہینوں میں ورزش کی کمی اور رجم کے بوجھ اور دباؤ
سے جو انتڑیوں پر پڑتا ہے۔ یہ شکایت زیادہ بڑھ
جاتی ہے۔ شروع ہی سے درست اور اچھی عاداتیں
ڈالنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ کسی صدمت میں ایک
دن بھی بغیر حاجت رفع کرنے کے گزرے نہ دینا چاہئے
خواہ حاجت معلوم نہ ہو۔ تو بھی ایک مقررہ وقت
پر ضرور بالضرور ہر روز حاجت روانی کی کوشش کرنی
چاہئے۔ روز بروز جب تک عادت نہ پڑ جاوے
تھیسرین کی پیچکاری Enema یعنی ضروری ہے۔ شکم کو
دائیں طرف سے شروع کر کے بائیں طرف نیچے کے رخ
کو ملنا بھی حاجت رفع کرنے میں ہر روز مدد دیتا ہے۔
خود اک میں کچھ اصلاح کرنی لازم ہے۔ کثرت سے پھل
کا استعمال مثلاً اخیر کشمش۔ نارنگی وغیرہ بہت مفید
ہیں۔ ان کا صبح سویرے بستر سے اٹھنے سے پیشتر
ہی کھانا سب سے بہتر ہے۔ اور ساتھ ہی ایک گلاس
سرد یا گرم پانی پینا چاہئے۔ اگر پوٹشاک ڈھیلی ہو۔
اور کثرت سے ورزش کی جاوے اور اوقات خوراک

کے درمیان بہت سا پانی پیا جاوے تو جسم کی اُس
کارروائی کے طے کرنے میں مطلقاً وقت محسوس نہ ہوگی +
نظامِ عصبی کی کمزوریوں - گھبراہٹ - اور رات کو
ویہ تک جاگنے سے یہ تکلیف ہمیشہ بڑھ جاتی ہے -
ماں کو اس موقع پر دماغی محنت کے باعث زیادہ ٹکان
میں نہ پڑنا چاہئے - جو نوک چپ چاپ بیٹھ کر
پڑے گھبرایا کرتے ہیں - وہ بھی اکثر اُس مرض کے
شکار ہوا کرتے ہیں - ہماری زندگی کے کتنے بہت
سے دکھ درد محض اس گھبرانے کی بے فائدہ نادان
اور خود غرض عادت سے جس کا نتیجہ کوئی دیکھ نہیں
سکتا پیدا ہوتے ہیں +

اگر قبض رفع کرنے کی فکر نہ کی جائے - تو اخیر
میں بہت سا زہریلا مادہ انتڑیوں میں جمع ہو کر خون
کو خراب کر دیتا ہے - اور اگر خوش قسمتی سے حمل
نہ گرے تو وضع حمل میں نہایت دقت ہوتی ہے -
جہاں تک ممکن ہو ادویات سے پرہیز کرنا چاہئے -
جلابوں کے بجائے جو سادہ اور آسان ترکیبیں ادبہ
بیان کی گئی ہیں استعمال کرنی چاہئیں +

پچھائیاں

ہر ایک صدق دل والی ماں کی یہی خواہش ہوگی کہ
وہ خود اپنے بچے کو دودھ پلاوے اور حمل کے ایام
میں پچھائیوں کی درست خبر دہری سے ماں اور بچے دونوں

کی وقت بہت گھٹائی جاسکتی ہے۔ ادل تو تنگ کپڑوں کے دباؤ سے بچانا لازم ہے۔ اور پستانوں کو گرم اور سخت کپڑوں کی رگڑ سے محفوظ رکھنا بھی اسی قدر ضروری ہے۔ بہتر ہے کہ پستانوں کے اوپر ایک نرم اور مہین کپڑے کو پانچ باچھ نہ کر کے ہر وقت حفاظت کے واسطے رکھا جاوے۔ جب کچھ رطوبت ان میں سے خارج ہو۔ تو یہ کپڑا اس کو بھی جذب کر سکتا ہے۔ ایام حمل کے اخیر مہینوں میں صبح شام بلا ناغہ خبرداری کے ساتھ پستانوں کو دھو کر صاف کرنا چاہئے۔ تاکہ جو رطوبت خارج ہو ان کے اوپر ہی خشک نہ ہو جاوے۔ کیونکہ ایسا ہونے کے بعد جب خشک شدہ رطوبت پھلکے پھلکے ہو کر اُترتی ہے تو پستان زخمی ہو جاتے ہیں۔ جب ان دنوں میں اتنی بہت سی تبدیلیاں چھاتیوں میں پیدا ہوتیں۔ اور وہ اتنی جلدی بڑھتی چلی جاتی ہیں۔ تو مطلقاً تعجب کی جائیں کہ بے چینی اور تکلیف محسوس ہوتی ہو۔ ممکن ہے کہ اوایل ایام ہی میں چھاتیاں سوچ کر گرہ دار اور زخمی ہو کر دکھنے لگیں۔ بعض مرتبہ ایک دو ہفتے کے بعد یہ تکلیف رفع ہو جاتی۔ اور بعض مرتبہ اخیر مہینہ تک جاری رہتی ہے۔ صرف اتنا علاج کافی ہے کہ گرم پانی سے سینک کر روزانہ دو مرتبہ آہستہ آہستہ میٹھے تیل سے مالش کی جاوے۔

جب سارے حصے میں دھیمی دھیمی درد جلن اور

چھ محسوس ہو۔ تو ٹھنڈے پانی میں تین چار تھنرم کپڑا بھگو کر لگائیں۔ اور تاکہ یہ کپڑا سوکھنے نہ پادے۔ اس کے اوپر ریشم کا ٹکڑا تیل میں تر کر کے لگا دیں۔ سارا دن بھر ایسی ہی ترکیب سے پٹی کے ساتھ باندھ کر ٹھنڈا بھیگا ہوا کپڑا چھاتیوں پر رکھا جاسکتا ہے۔

اکثر تنگ جاموں کے باعث پستان دب جاتے ہیں۔ روز روز ان کو کھینچ کر ادخا کرنا چاہئے۔ ایسا کرنے سے وہ مضبوط بھی ہو جائینگے۔ اخیر میں مینوں میں پستانوں کے گرد لینڈ لین Lanoline کا مٹا ضروری ہے۔ پستانوں کے گرد چھاتیوں کو دبا کر پیچھے ہٹائے رہنا چاہئے۔ اور دوسرے ہاتھ سے پستانوں کو آہستہ کھینچ کر باہر کو نکالنا چاہئے۔ پچھلے دو تین مہینوں روز دو بار ایسی ہی کرنا چاہئے۔

بعض مرتبہ پیشتر ہی سے چھاتیوں کو سخت کرنے کی ضرورت پڑ جاتی ہے۔ تاکہ جب بچہ دودھ پینے لگے تو پستان زخمی نہ ہو جادیں۔ پہلی مرتبہ تو ایسا کرنا لازمی ہے۔ سب سے بہتر نسخہ یہ ہے۔ کہ گلیسرین میں ٹینک ایسڈ Alum Tannic acid (پیشکڑی) یا بوہر آکس سہاگہ Boerax یا نصف مقدار گلیسرین اور نصف ہی اوڈی کو لون Eas de Cologne ملا کر لگایا جائے۔ محض عرق اور الکاحوں Alochol وغیرہ لگانا نقصان دہ ہے۔ اس سے خفگی پیدا ہوتی ہے اور

پرست ہوا بجا پھٹ جاتا ہے۔ ٹینک ایسٹ۔ پٹھکڑی اور
سہاگے کی نسبت یہ ہوگی کہ ان ادویات کا ایک ڈرام
یعنی ایک چائے کا چمچہ بھر اور گلیسرین چار اونس ہو
صبح شام پانچ منٹ تک پتالوں کو اس مرکب سے تر
کرنا چاہئے ۛ

نیند اور آرام

حاملہ ماں کو معمول سے کہیں بڑھ کر آرام اور
نیند کی ضرورت ہے۔ اور یہ اس کے اپنے واسطے
اور ساتھ ہی بچے کے لئے بھی لازمی ہے۔ بچے کو
اطمینان کے ساتھ آرام اور چین کی حالت درکار
ہے۔ تاکہ وہ خوش رفتاری سے نشو و نما حاصل
کرے ۛ

ماں کا کمرہ ہوادار روشن اور خوشنما ہونا چاہئے۔
اور اگر وہ علیحدہ ہو کر سونا چاہے۔ تو اس کی خواہش
کو پورا کرنا چاہئے۔ بعض عورتیں تنہا سونا پسند کرتی
ہیں۔ تاکہ وہ جس طرح چاہیں ایسٹ سکیں اور دوسرے
کی خاطر بار بار کدوئیں بدلتے ہیں انہیں کوئی روک
نہ ہو۔ اگر بیرونی شور شرابہ اور ہندوستان میں ان
کی کثرت ہے، بے آماجی کا باعث ہو۔ تو بہتر علاج
یہ ہے کہ ماں اپنی طبیعت کو ان کے سبب سے پریشان
نہ ہونے دے۔ کیونکہ وہ شور وغیرہ اس کے قبضے میں
نہیں۔ اکثر ان اسباب کی وجوہات ہمارے اپنے ہی

تن اور من میں ہوتی ہیں۔ نہ کہ ہمارے گرد فواح میں ۛ
 کسی نے کہا ہے کہ اگر کتوں اور بلیوں کے غل
 غیاڑے سے تم سو نہیں سکتے۔ تو بجائے اس کے
 کہ تم اُن پر جوتے پھینکو۔ یہ بہتر ہے کہ تم اپنے جوتے
 اُٹھا کر اپنے آپ کو ہی مارو۔ گو نیند نہ بھی آدے۔
 ماں اتنا تو کر سکتی ہے کہ چپ چاپ لیٹ کر آرام
 کرے۔ بعض مرتبہ پانی اور دودھ ملا کر پینے سے بھی
 اس گم گشتہ رفیق یعنی نیند کے ساتھ ملاپ ہو جاتا ہے ۛ
 جب ہر رات بے خوابی کی شکایت ہونے لگے تو
 ضرور اس کی وجہ معلوم کرنی چاہئے ۛ

آکسیجن گیس کی کمی۔ اکثر سرد درجہ۔ متلی۔ اور کمزوری
 اس کا باعث ہوتا ہے۔ خواب گاہ میں تازہ ہوا داخل
 کرنے یا بالکل باہر برآمدے میں سونے سے اس وقت
 سے چھڑکا رہا ہو سکتا ہے ۛ

بعض مرتبہ بہت وزنی تو شک اور لحاف وغیرہ
 یہ شکایت پیدا کرتے ہیں ۛ گھر کے اندر سوتے ہوئے
 صرف ایک یا دو کبیل کافی ہونے چاہئیں۔ کبھی کبھی
 بستر پر لیٹتے وقت سخت گھبراہٹ اور پریشانی پیدا
 ہو جاتی اور سانس رُک رُک جاتا ہے۔ جس کے باعث
 سے دیر تک نیند نہیں آتی۔ اس کا سبب یہ ہے کہ
 رحم کا میدھے لیٹنے کے وقت دل اور پھیپھڑوں پر
 دباؤ پڑتا ہے۔ پس اس مصیبت سے بچنے کے واسطے
 بہت سے تیکے یا ایک پشتی سہارا برتنا چاہئے ۛ

بعض مرتبہ رحم میں گاہے گاہے دھیمی دھیمی درد اٹھتی اور آرام کی نیند سونے نہیں دیتی۔ اکثر قبض کے باعث ایسا ہوا کرتا ہے۔ لیکن اگر یہ نہ ہو تو جب تک یہ دریں شدید اور برداشت سے باہر نہ ہو جاویں۔ ان کی پرداہ نہ کرنی چاہئے +

اگر ٹانگوں میں درد ہو اور گلٹیاں سرد گرم ہو جانے سے پڑ جاویں تو ان کا بھی یہی نتیجہ ہوا کرتا ہے۔ دو تین گرم پانی کی بوتلوں کا سوکھا سینک اور تھوڑا سا آہستہ آہستہ تیل کے ساتھ مالش کرنا جو کہ گھر کی ایک معمولی خاموش کر سکتی ہے۔ نہایت مفید ہے۔ رات کو گرم پانی کا غسل اور بعد میں سرد پانی کا چھینٹا اور پھر زیتون کے تیل کی مالش سے پریشان طبیعت تیز ذہن اور پُر دماغ عورتوں کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جن کو بے خوابی کی شکایت ہو۔ انہیں لازم ہے کہ راتوں کو دیر تک جاگنے والی گھبراہٹ اور پریشانی سے احتیاط کے ساتھ پرہیز کریں۔ ہر ایک ماں کو واجب ہے کہ دن میں کتنی مرتبہ تھوڑی تھوڑی دیر کے واسطے لیٹ کر آرام کرے۔ کم از کم آدھ گھنٹے تک پاتانہ اونچا رکھ کر چت لیٹے۔ دو ایک دفعہ نیند کرنے سے ہرگز نقصان نہیں ہوگا۔ بلکہ برعکس اس کے اس کا بدن اور اس کی روح تازہ دم ہو جائیگے۔ اس حالت میں سارا نظام عصبی ایک نازک اور کشمکش کی حالت میں ہوتا

ہے * جب علاوہ بے خوابی کے ایک ماں تھے اور متلی سے بھی وق رہتی ہو تو بہتر طریقہ یہ ہے کہ صبح سویرے بستر سے اٹھ بیٹھنے کے بجائے وہ دن چڑھے تک اور ناشتے کے وقت سے پیچھے تک سوئی رہے۔ اس طرح ایک خوراک کی کمی محسوس نہیں ہوتی اور دوپہر تک اُمید ہے کہ متلی کی شدت میں بہت افاتہ ہو جائیگا *

دماغی صحت

اگر یہ توقع رکھی جاوے کہ خوبصورت اور خوش مزاج پنچے پیدا ہوں۔ تو ایام حمل میں جیسا ضروری ہے کہ جسم مناسب اور صحیح خوراک سے تندرست رکھا جاوے ویسا ہی یہ بھی ضروری اور لازمی ہے۔ کہ ماں کی طبیعت کو مطمئن۔ دل کو خوش و خرم۔ اور روح کو تروتازہ رکھا جاوے * اگر کبھی اس کو راحت۔ خوشی اور دل بہلاؤ کی ضرورت ہے۔ تو اس موقع پر جبکہ اس کا دل خفیہ اندیشوں اور بے شمار خوفوں سے جو اس سخت آزمائش کے وقت کے متعلق جو بے روک اس پر آنے والا ہے۔ بھرا ہے۔ ماں اس وقت اس کو دل بہلاؤ کی زیادہ ضرورت ہے۔ بہت سا گھر بار کا کام کاج دل وماغ اور جسم کی تندرستی کو قائم رکھنے کے لئے سب سے عمدہ علاج ہے۔ لیکن یہ ضروری

ہے کہ ماں کے عزیز و اقارب اس بات کا لحاظ رکھیں کہ وہ صرف ایسے ایسے میل ملاپ اور مشغلوں میں مصروف ہو جن کے سبب سے اس کو بہت تکان نہ ہو جاوے۔ نہ ہی رات کو اُسے دیر تک جاگنے کی ضرورت پڑے ۞

پچھلے زمانوں میں یونانی لوگ کسی بد شکل یا دلخراش نظارے کو ایک حاملہ عورت کی نظر سے گزرنے نہ دیتے تھے۔ وہ ایک دیوی کی مانند اس کی حفاظت کرتے تھے۔ اور ہر قسم کی عمدہ تصویریں اس کے لئے مہیا کرتے اور اعلیٰ شغل اور بہترین اور حسب منشا رفقا ان کے واسطے تلاش کرتے تھے۔ ہم توقع رکھتے ہیں کہ جب عوام الناس کے خیالات پاکیزہ ہونے لگیں۔ تو شرائط و رسومات جو قدرت کے خلاف ہیں۔ بالکلے طاق رکھ دئے جائیں گے۔ اور ہر خاص و عام ایک عالمہ ماں کو اس عزت و تعظیم و ہمدردی کی نگاہ سے دیکھیں گے۔ کہ وہ تمام جمعوں اور میلی ملاپ میں اپنے آپ کو بھی نکتہ چینوں کا نشانہ نہ سوچیں۔ بلکہ یہ کہ سب لوگ اس کے آنے سے خوش ہوئے ہیں ۞

حاملہ ماؤں کو بد صورت چیزوں کے خوف اور بد روحوں اور بھوت پریت کے قصوں سے مطلقاً نہ ڈرانا چاہئے ۞ یہ شرائط صرف اس لئے ایجاد کی گئی ہیں کہ عورتوں سے روپیہ لوٹ لیا جاوے۔ ان سے کہا جاتا ہے کہ فلاں فلاں دیوی۔ یا دیوتے کو پوچھو

اور اتنا روپیہ بند کرو۔ یا فلاں فلاں قبر پر یہ یہ پڑھاؤ۔
 تو تمہارے اور تمہارے بچے کے واسطے اچھا ہو گا۔
 اور تم محفوظ رہو گے۔ ان باتوں میں ذرا بھی حقیقت
 نہیں۔ جو باتیں نقصان پہنچا سکتی ہیں وہ یہ ہیں۔
 اور اسی رنج۔ غصہ۔ کینہ۔ گھبراہٹ وغیرہ وغیرہ نہ تو
 اُلو کی ہو ہو سے اور نہ ہی کسی برہمن کی اتفاقیہ ملاقات
 سے اور نہ ہی گدھے کے سامنے آنکھنے یا چھپکلی کی
 چرچراہٹ سے ایک شو سے یا رتی بھر کا فرق پڑ
 سکتا ہے یہ قصے کہانیاں سراسر ظلم اور بے وقوفی
 ہیں۔ اور تمام دانا مائیں ان کو ہنسی میں اُڑا دیں گی۔

باب چہارم

امراض حمل بے انتہائی تھے۔ کھٹاس اور نفخ
 (اچھاڑ)۔ دل کا دھڑکنا۔ بیوشی۔ قبض۔
 دست (اسہال)۔ پیش۔ (مروڑ) سر درد
 نزلہ۔ بے خوابی۔ تھوکتا۔ دیوانگی۔ کجلی
 نسوں کا پھولنا۔ چھاتیوں کی سوزش۔
 مثانہ کی تکلیفات۔ رحم کے دائمی امراض۔

امراض حمل

حمل کی پہلی بار ماں کے واسطے سب سے عمدہ
 بات یہ ہے کہ وہ شروع سے طبیب کو منتخب کر لے
 جو کہ اس کے خاص حالات کو بخوبی سمجھ لے۔ اور
 حمل کے متعلق سب باتوں کا رخ جان لے۔ وہ ہی
 سب سے زیادہ دانائی کے ساتھ ماں کو بتا سکے گا

قابل ہوگا کہ کن چھوٹی چھوٹی باتوں کے باعث فکر مند نہ ہونا چاہئے اور کن بھاری باتوں میں حفاظت اور خبرداری کرنی لازم ہے ۔

ہندوستان میں خصوصاً کوئی بھی اپنی صحت کو جہاں تک ممکن ہو اوسط سے کم درجے پر پہنچنے دے نہیں سکتا۔ خطرہ یہ رہتا ہے۔ کہ اس سے زیادہ مصیبت برپا نہ ہو جاوے۔ اکثر ایک نوجوان بیوی جس کو ملک کا کچھ تجربہ نہیں۔ کئی ہفتوں تک بخار کے عارضے میں مبتلا رہتی اور یہ خیال کر کے کہ شاید یہ بھی حمل کا ایک لازمی حصہ ہو۔ اس دکھ درد اور بے چینی کو بلا شکایت سہٹی چلی جاتی ہے۔ ایام حمل میں جب تک ماں بالکل تندرست خوش و خرم اور بشاش نہ ہو۔ اس کو صبر نہ کرنا چاہئے۔ اس حالت میں اسے تمام نا پسند امور سے آزاد ہونا چاہئے ۔

ہندوستان کے چھوٹے شہروں میں اکثر ضرورت کے وقت طبی امداد ملنی ناممکن ہوتی ہے۔ ان مستورات کے واسطے جو طبی امداد سے کچھ فاصلے پر ہوں یہ باب ”امراض حمل“ پر لکھنا ضروری ہے۔ اور معاہدے سب سے آسان دئے گئے ہیں۔ جنہیں ایک معمولی عقل کی عورت بھی خود استعمال کر سکتی اور خوب سمجھ سکتی ہے ۔

تفے کی شدت

ممکن ہے کہ یہ ایک وہ طریقہ ہو جس سے قدرت خوراک میں اعتدال جو کہ زمانہ حمل میں نہایت ضروری ہے۔ قائم رکھتی ہو۔ مثلی اور تفے جو حمل کے بعد نھوڑے ہی عرصے میں شروع ہو جاتی ہے۔ عرصے سے معدے کی خراش کا نتیجہ سمجھی گئی ہے۔ اس لئے کہ جب رحم میں مٹی مٹی تبدیلیاں شروع ہوتی ہیں۔ تو ان کا اثر معدے پر بھی پڑتا ہے۔ بلا شک اعضاء ہاضمہ اور اعضاء تولید و تناسل کا بڑا بھاری لگاؤ ایک دوسرے سے ہے۔ اور جیسا ہم حصہ اول میں بیان کر چکے ہیں۔ بد ہضمی شدید کی صورت میں ان اعضا میں کئی ایک قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ برعکس اس کے کچھ عجیب نہیں کہ خوراک میں غلطی کرنے سے مثلاً زیادہ گوشت کھانے سے۔ گردے اور انتریاں بخوبی کام نہیں کرتے۔ اور اکثر حمل کی تکلیفات ہاضمہ کا باعث صفائی ستھرائی اور صحت کا خیال نہ رکھنا ہوا کرتا ہے۔

بعض مرتبہ جسم کی کھال پر جو سوراخ ہیں بند ہو جاتے ہیں اور خون بخوبی حرکت نہیں کرتا۔ اس کے ساتھ بد ہضمی اور قبض جو عرصے سے بے علاج رہی ہو نازل شدہ مادے کے جمع ہو جانے سے خون کو زہریلا بنا دیتے ہیں۔ پس وہ زہریلے مادے

جو خارج ہونے چاہئیں تھے۔ دوبارہ جسم میں تحلیل ہونے لگتے ہیں۔ تھے کرنا خون کے زہریلے ہو جانے کا ایک نشان ہے۔

پھر رحم کے ادھر ادھر سرگ جاتے یا امراض میں مبتلا ہو جانے سے بھی بہت مرتبہ تھے شدت سے ہوتی اور عرصے تک ہوتی رہتی ہے۔ یہ خراش رحم کے اعصاب سے شروع ہو کر معدے میں داخل ہوتی ہے۔ ہر مرتبہ جب کچھ کھایا جاوے۔ تھے ہو جاتی ہے۔ اور ممکن ہے کہ جب پیٹ بالکل خالی ہو۔ تو بھی تھے جاری رہے اور ساتھ ہی معدے میں سینے کے پاس درد اور گٹھلیاں سی محسوس ہونے لگتی ہیں۔ ان صورتوں میں طبی مشورہ درکار ہے۔ تاکہ اس کا سبب معلوم کیا اور رفع کیا جاوے۔ کیونکہ جب تک یہ نہ ہو۔ کوئی دوائی کارگر نہیں ہو سکتی۔

بد اعتدال زندگی۔ ضرورت سے زیادہ کھانے اور ورزش نہ کرنے کا نتیجہ اکثر یہی ہوا کرتا ہے۔ پس اب ثابت ہو چکا ہے۔ کہ پیشتر ہی سے ماں ہونے کی تیاری کرنا اور مناسب خوراک کا باقاعدہ استعمال اور ورزش اور اور چھوٹی چھوٹی باتوں کا لحاظ رکھنا کیسا ضروری امر ہے۔ تاکہ اس مرض سے بچاؤ رہے۔

جب تھے کا تعلق پیٹ میں خلل ہونے سے ہو۔ تو زبان سفید اور کھردری ہوگی۔ سر میں درد ہوگا۔

اور تے کے ساتھ پت خارج ہوگی۔ بہت جلد ایک عمدہ جلاب پینا ضروری امر ہوگا۔ سب سے بہتر تو یہ ہے کہ کاسکارا ساگراڈہ *Cascara sagrada* کے بیس قطرے پنی کر ایک گلاس نہایت گرم پانی پنی لیا جاوے۔ ایک اور زیادہ مزیدار جلاب ہے - *Fluid magnesia* گنیشیا کی ایک اولٹس میں لیوں کا رس اور پانی ملا کر پیا جاوے۔ اگر پیٹ اچھی طرح صاف نہ ہو جاوے۔ تو ان مرکبات کے بعد گرم پانی کی پچکاری *Enema* لبنی چاہئے۔ ڈوش کا عین بہت نیچا کر کے ٹانگنا مناسب ہوگا۔

اگر قبض نہ ہو تو کاربونیٹ گنیشیا *Carbonate Magnesia* کی ۵ اگریں ایک اولٹس سوڈا پانی میں ملا کر پینے سے بہت فائدہ اور آرام حاصل ہوگا۔ یا ایسٹیل سل سلک ایسڈ *Acetyl salicylic acid* کی ۵ اگریں تمام خوراک سے پیشتر کھائی جاویں۔

جب تے بہت تنگ کرے اور سخت متلی محسوس ہو تو صبح اُٹھتے کے ساتھ ہی گرم پانی کا گلاس پنی لینے سے جھٹ پٹ الٹی آسانی سے ہو جاتی اور بعد میں اس تکلیف سے خلاصی ہو جاتی ہے۔ اس طرح اکثر دن بھر کے لئے فراغت ہو جاتی اور معدہ اپنے کام کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔

شاذ و نادر ایسا بھی ہوتا ہے کہ پہلے مینوں میں ماں کو متلی کی شکایت نہیں ہوتی۔ لیکن آخری

مہینوں میں اس کو اسی کے باعث سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا یہ سبب ہے کہ رحم کا دباؤ اوپر کی طرف معدے پر زیادہ ہوتا ہے۔ اور اگر شدت سے قے ہونے لگے اور بند نہ ہو سکے۔ تو ممکن ہے کہ

حمل اپنے وقت سے پیشتر ہی وضع ہو جاوے ۛ
ایسی صورتوں میں کلوراڈائن Chlorodyne کے
چند ایک قطرے مثلاً ۵ سے ۱۰ تک دو یا تین بار
دن میں پینے سے بہت افادہ ہو جاتا ہے۔ ممکن
ہے کہ خوراک کو معدے میں رکھنے کے واسطے طیب

(ایفون) مارفیا (Morphia) کی پچکاری دیوے ۛ
جب قے شدت سے ہو۔ تو عنقریب ہمیشہ تین
چار تہہ کا کپڑا سرد پانی میں بھگو کر پیٹ پر باندھنے
سے بہت فائدہ ہوا کرتا ہے۔ اس کپڑے کا عرض
۸ یا ۱۰ انچ ہونا چاہئے۔ اور ہر دو گھنٹوں کے بعد
اس کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر شکم پر باندھنا اور
موم جامے سے ڈھانپ دینا چاہئے۔ بسمتہ اور سوڈا
لوزنجرز Bismuth and Soda Lozenges جو بروس اینڈ
ویلکم سودا گروں (Burroughs and Welcome) کے
کارخانے کی بنی ہوئی ہیں۔ بہت مفید ہیں۔ لیکن
ہر صورت میں جب کہ حمل کے اخیر مہینوں میں
قے شدت سے ہونے لگے۔ تو ضرور جتنی جلدی ممکن
ہو کسی طیب سے مشورہ کرنا چاہئے ۛ

خوراک ہر صورت میں ہلکی اور طاقت بخش ہونی

چاہئے۔ اور تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھانی چاہئے
 بار بار کھانا نہایت مضر ہے۔ بعض عورتیں ہضم شدہ
 خوراکیوں کا ایک پیالہ مثلاً - مالتڈ ملک Malted milk
 بیجرس فوڈ Berger's food پلنگ پر بیٹے بیٹے پینا
 نہایت مفید پاتی ہیں۔ اس کے بعد ایک دو گھنٹے لیٹے
 رہنے سے تھے رُک جاتی ہے +

بعضوں کو خشک چیزیں موافق آتی ہیں۔ مثلاً
 ٹوسٹ - روٹی - بسکٹ - چادل - ناج یا چوزے -
 سب کے واسطے ایک ہی قاعدہ مقرر کر لینا ناممکن
 ہے۔ لیکن معمولی اصول یہ ہونا چاہئے کہ دن کے
 پہلے حصے میں معدے کو بھر پور نہ کر لیا جاوے۔
 اور صبح دیر تک بستر میں لیٹے رہیں۔ کھانے پینے
 کی صبح کو بہت فکر نہ کرنی چاہئے +

یہ معلوم کیا گیا ہے کہ دو پہر تک اگر کچھ نہ کھایا
 جاوے۔ تو متلی کی سخت شکایت رُکی رہتی ہے +
 اور اصل میں تو بچے اور ماں دونوں پر اس کا کوئی
 مضر اثر پڑتا ہوا نظر نہیں آتا۔ سب سے بڑی نشانی
 تمام ہمارے منہ کی متلی اور تھے وغیرہ کی شدت کی یہ
 ہے کہ اندازہ لگایا جاوے کہ آیا اس کے باعث ماں
 کی معمولی صحت اور اس کی رفتار نبض میں فرق پڑا
 ہے یا نہیں۔ اگر صحت بگڑتی اور نبض کمزور ہوتی
 ہوئی نظر نہیں آتی۔ تو سخت سے سخت تھے کی بھی
 پروا نہ کرنی چاہئے۔ لیکن اگر ماں پُر مردہ اور زرد رنگ

ہوتی جادے تو ضرور طبیب سے مشورہ کرنا چاہئے :-
 بعض مائیں گو ایام حل میں صرف ایک انڈے کی
 سفیدی سارے دن بھر میں ہضم کر سکتی ہیں۔ تو
 بھی بچہ کی مازک حالت میں سے صحیح سلامت نکل گئی
 ہیں :-

بعض مرتبہ جب خوراک ہضم نہیں ہوتی - تو
 پچکاری Endru کے ذریعے خوراک معدے کے اندر
 پہنچائی جاتی ہے۔ تاکہ جسم کی طاقت قائم رہے :-

معدے میں کھٹاس اور نفخ (بائی)
 حمل کے امراض میں سے کھٹے ڈکار آنے بیٹ
 اور معدے میں ہوا کا جمع ہو جانا وغیرہ معمولی شکایتیں
 ہیں۔ لیکن خوراک میں حفاظت رکھنے اور مقررہ اوقات
 پر حاجت روائی کرنے سے ان سے بچ سکتے ہیں :-
 نشاستہ دار غذاؤں اور زیادہ میٹھی خوراکیوں سے
 جہان تک ممکن ہو پرہیز کرنا چاہئے۔ کھانا کھاتے ہوئے
 کوئی رقیق خوراک یا پانی وغیرہ نہ پیا جادے - اور
 کھانا کھانے سے دو گھنٹے بعد تک کوئی شراب
 استعمال نہ کرنے چاہئیں۔ جب معدہ ہلکے جلابوں
 اور پچکاریوں کے ذریعے صاف کیا جا رہا ہو۔ تو
 تھوڑے دنوں کے واسطے سادہ اور زود ہضم
 غذاؤں کا استعمال رکھنا چاہئے :-

اگر شکم پر بوجھ اور تناؤ سا محسوس ہو - تو

۵۔ گرین مگنیشیا اور ۱۰ گرین باکاربونیٹ آف سوڈا
ایک چائے کا چمچہ بھر سیل و ل ٹائل ایک ادش پانی
میں ملا کر پینے سے آرام ہو جائیگا ۔
رات کو بجائے ایک ثقیل کھانے کے کچھ تھوڑی
سی ہلکی غذا کھانی چاہئے ۔ اور دن کو بہت سی ورزش
کرنی اور تازہ کھلی ہوا میں رہنا چاہئے ۔
اوقات خوراک کے مابین گرم گرم پانی کا ایک پیالہ
آہستہ آہستہ پینے سے بہت تسکین حاصل ہوتی ہے
چائے سے پرہیز کرنا چاہئے ۔

دل کا دھڑکنا

اکثر کھانا کھانے کے بعد یا بستر پر بیٹھے ہی دل
دھڑکنے لگتا ہے ۔ غالباً رحم کے دباؤ اور شکم کے دباؤ
ہونے سے یہ تکلیف محسوس ہوتی ہے ۔ دماغی عہدہ آؤ
اور بد ہضمی کے باعث بھی یہ شکایت ظہور میں آتی ہے
اور زیادہ تنگ جائے بھی دل اور پھیپھڑوں کی حرکت
میں خلل انداز ہوتے ہیں ۔ کبھی کبھی رات کو ایک بار
دل دھڑکنے لگتا ہے ۔ اور سانس رکنے لگتا اور دل
جبرائے لگتا ہے ۔ سادہ عورت کو یہ دیکھنا چاہئے ۔ کہ
اس کا مطلقاً یہ مطلب نہیں کہ اس کو کوئی دل کا
عارضہ ہے ۔ یہ صرف اعصابی شکایتیں ہیں ۔ جو تازہ ہوا
میں چلنے پھرنے اور کھلی ہوا میں ۔ رہنے سے جاتی رہتی
ہیں ۔

بہت سے بچوں اور اور لوگوں سے خوابگاہ کو بھر
 نہ دینا چاہئے۔ اور تازہ ہوا کو کثرت سے اندر
 داخل ہونے کا یلورا اہتمام کرنا چاہئے۔ جب دل
 دھڑکنے لگ جاوے تو براندسی کا ہرگز ہرگز استعمال نہ
 کرنا چاہئے۔ چائے اور قہوے کو بھی نہایت احتیاط کے
 ساتھ برتنا ضروری ہے اور اس بات کا خیال رہے کہ وہ
 بالکل ہلکی ہوں ۛ

چائے کا آدھا چمچہ سیل و لاٹیل Sal volatile یا سیٹ
 آف کمفر Spirit of camphor پانی میں ملا کر تیار کر دیکھنا
 ضروری ہے۔ نہ نہ موقع پر کام آوے۔ اگر اس شکایت
 کا باعث بد ہضمی ہو۔ تو سوڈا منٹ Soda mint کی ایک
 ٹمکیا جو ویلکم و بروس سوداگر ادویات کے ہاں تیار ہوتی
 ہیں۔ چوسنی چاہئے۔ کمزوری اور خون کی کمی سے بھی
 یہی مرض یعنی دل کا دھڑکنا ہو جاتا ہے۔ اور نہایت
 شدت سے جاری رہتا ہے۔ جب یہ وجہ ہو تو لیہے
 کے مقویات کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ دن میں
 تین مرتبہ خوراک کے ساتھ پانچ گرین امونیسٹڈ
 سٹریٹ آف آئرن Ammoniated citrate of iron یا
 ڈایا لائزڈ آئرن Dialysed iron کے پانچ قطرے تین
 بار روزانہ تھوڑے پانی میں ملا کر پینے سے بہت ہی
 فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ یہ مقویات اور سب سے
 نسبتاً بہتر ہیں۔ ان حالتوں میں زیادہ محنت اور تلکان
 سے پرہیز کرنا اور دل و دماغ کو تمام تفکرات و اندیشوں

سے بچانا چاہئے :

بیہوشی

جب ایام حمل میں دوران خون کے اندر کوئی خلل ہو تو بیہوشی واقع ہوتی ہے۔ اس کے باعث خرف نہ کھانا چاہئے۔ گرم اور کثیف ہوا۔ زیادہ تلکان۔ یا اچانک اور ناگہانی صدمہ یا تنگ لباس سے عذت بیہوش ہو جاتی ہے۔ صرف اتنا کافی ہوگا۔ کہ مریضہ کو اسی وقت چت لٹا دیا جاوے۔ اور بائیں طرف دل کے اوپر پسلیوں کے نزدیک گرمائی پہنچائی جاوے اور ہاتھوں اور پاؤں کو بھی ملا جاوے : جب بار بار یہی شکایت ہونے لگے۔ تو طبیب سے مشورہ لینا چاہئے جب تک طبیب سے رائے لی جاوے بہتر ہوگا کہ روز دو مرتبہ جنیشن یا کالمبا Genciat or calumba عرق کا ایک وین گلاس بھر کر رقیب ایک (دس) پیا جاوے۔ کثرت سے تازہ ہوا اور ہلکی غذائیں ہی صرف فائدہ مند ہونگی۔ لباس بہت ڈھیللا ہونا چاہئے :

قبض اور سہلے

گو ایام حمل میں قبض ہو جانے کا بہت احتمال ہے تو بھی اس کو ایک شکایت یا مرض بننے کا موقع نہ دینا چاہئے : لیکن اگر نادانی یا غفلت سے دو یا تین روز

حاجت ردائی کے بغیر گزر جائیں۔ تو فضیلت اور زہریلے مادے کی تہ انتڑیوں میں جم جائیگی اور مدہ اور انتڑیاں اپنے فرائض کو ادا کرنے میں نہایت سست ہو جائیں گے۔

نیتو یہ ہوگا کہ انتڑیوں کے مناسب سے زیادہ پُر ہو جانے کے باعث حمل جو آسانی سے وضع ہو جاتا ممکن ہے کہ نہایت مشکل اور لمبا اور بے انتہا تکلیف کا باعث ثابت ہو۔ بجز اس کے رحم کا دباؤ انتڑیوں پر پڑتا ہے۔ پھر ورزش کی کمی۔ وماغی تکان۔ غاوٹا جلابوں کا استعمال وغیرہ سب مل کر اس شکایت کو بہت بڑھا دیتے اور عنقریب لا علاج کر دیتے ہیں۔ ایام حمل میں ان سب مشکلات سے بچ نکلتا ممکن ہے۔ اگر حاجت رفع کئے بغیر چند روز گزر جاویں۔ تو شکم میں تناؤ۔ یوجھ اور بے چینی محسوس ہوتی۔ سر میں درد۔ اور اشتہا کی کمی زبان کی رنگت میل ہوتی جاتی اور سانس میں بوسہ آئے لگتی ہے۔ یہاں تک کہ ایسی غفلت سے دست بھی آنے لگتے ہیں۔ جس سے معدے اور انتڑیوں کی خراش ظاہر ہوتی ہے۔ دراصل پیچر کی یہ ایک کوشش ہے کہ کسی طرح اس زہریلے مادے کو جو انتڑیوں کو روکتا ہے خارج کرے۔

ایسی قبض کو رفع کرنے کے لئے جس میں اس قدر بے پرواہی کی گئی ہو پہلے نہایت لازمی امر ہے۔ کہ غصے تک پانی اور صابون کی پچکاریوں Enema سے

یا گرم پانی اور دو ادنس زیتون کے تیل کی پچکاری سے
انٹریوں کو خلاص کیا جاوے ۛ

اگر اس طریقے سے تمام سخت سددے اور گولیاں
خارج نہ ہوں۔ تو کسی طبیب یا دایہ سے امداد حاصل
کرنی لازم ہے۔ لیکن اگر خوراک۔ ورزش اور دیگر
امور کا لحاظ جیسا گزشتہ باب میں بیان کیا گیا ہے
رکھا جاوے تو یہ حالت کبھی ہونے نہ پائے گی۔ پیٹ
صاف کرنے کے لئے تیز جلابوں کے استعمال سے
قطعاً پرہیز کرنا چاہئے کبھی کبھی کھانا پانی۔ مگنیشیا یا
کارکارہ ساگر اڑھہ فھوڑی مقدار میں استعمال کر لیا
جاوے۔ لیکن حق المقدور ان کے بغیر ہی روزانہ
حاجت روانی کی کوشش کرنا واجب ہے ۛ

جب ایام حمل میں قبض سخت ہو جاوے۔ اور
ان ترکیبوں کے استعمال سے رفع نہ ہووے۔
تو حسب سے بہتر یہ ہے کہ روزیلا آغہ گرم پانی کی
پچکاری لی جاوے۔ اور ساری ميعاد بھر یہی معمول
جاری رکھا جاوے۔ اور اگر ضرورت ہو تو ہفتے میں
ایک بار کوئی ہلکا سامہل لے لیا جاوے۔ انٹریوں
کو اسی طرح چکنا اور تر رکھنے سے صبح کی متلی میں
بہت افادہ ہو جاتا ہے ۛ

اس کے ساتھ روزانہ گرم پانی کا غسل جو کمر تک
آوے اور بعد میں سرد پانی کا چھینٹا شکم پر دینا
مفید ہے۔ اور آہستہ آہستہ ان ورزشوں کی مشق

جن کا مفصل بیان حصہ دوم میں کیا گیا ہے۔
 شکم اور پلوں کے اعصاب کو مضبوط بنانے کی خاطر
 رقصانہ بلا ناغہ کرنی چاہئے۔
 عورتوں کے واسطے اس کتاب کے پہلے حصے میں
 خاص خاص قبض کشا خوراکیوں کا ذکر کیا گیا ہے۔
 زیتون کا تیل پینا یا انجیر کی پڈنگ جس کا دیاں ذکر
 کیا گیا ہے۔ اگر روز رات کو کھالی جادے۔ تو
 بہت تسلی پزیر نتیجے حاصل ہونگے۔

اسہال

کبھی کبھی رحم کے دباؤ سے انتڑیوں میں خارش
 پیدا ہو جاتی ہے۔ پس بجائے قبض کے حاملہ کو
 دستوں کی شکایت ہونے لگتی ہے۔ دست بار بار
 آتے۔ اور ان کا رنگ معمولی ہوتا ہے۔ یہاں تک
 کہ حاجت کے وقت پیمیش یا درد وغیرہ بھی محسوس
 نہیں ہوتا۔

کچھ روز تک بستر میں آرام کرنا اور خوراک میں
 پرہیز رکھنا اکثر اس شکایت کو رفع کرنے کے لئے
 کافی ہے۔ لیکن شاید ضروری ہو کہ درزش کم کی
 جاوے۔ اور ایک خوراک کلورڈائن ۲۰ قطرے پانی
 میں ملا کر پٹے جاویں۔ دو تین روز میں اکثر اس سے
 افادہ ہو جاتا ہے۔

ایک اور قسم کے دست قبض کے بعد آنے لگتے ہیں

جس میں زبان بدبودار ہوتی اور ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔

اس صورت میں کاسٹریل کا ایمیشن ایک چائے کے چمچ سے کھانے کے چمچ تک پینا - یا روپارب Rhubarb کی دو گولیوں کا استعمال کرنا چاہئے۔
بعد میں رونانہ گرم پھوٹے ہوئے صاف پانی کی پیچکاری Enema کا استعمال جب تک دست بند نہ ہوں جاری رکھنا چاہئے - پہلے روز صرف پتلی اور رقیق غذاؤں کو برتنا ہوگا - خصوصاً شوربا - دودھ کا پانی - سبھی وغیرہ - جب تک دست بند نہ ہوں دودھ سے پرہیز کرنا چاہئے - اور شروع میں Peptonised نیم ہضم کردہ دودھ استعمال کرنا چاہئے۔
حاصل کے دنوں میں اگر دستوں کی شکایت ہو جائے تو نہایت ضروری امر ہے کہ بستر پر لیٹ کر آرام کیا جاوے۔

پیش اور مروڑ

ہندوستان میں یہ بیماری حاملہ کو اکثر ستاتی ہے۔ اس مرض کا صحیح علاج ہماری کتاب کے حصہ اول میں بیان کیا جا چکا ہے - لیکن طبی امداد پانے میں مطلقاً ذرا وقت نہ گھونٹنا چاہئے۔
سٹارج اینیما غاس طر پر اس کے واسطے مفید ہے - اس لئے کہ اس سے پیش جو اس حالت میں

سخت خطرناک ہے۔ تھم جاتی ہے۔ پتھرات اور پیٹ
Tincture of opium کی ۴۰ بولیدیں اس پچکاری کے
ساتھ ملائی چاہئیں *

انگریز اور ہندوستانی مستورات جو عمدہ اور ہوادار
مکانوں میں نہیں رہتیں۔ اکثر حمل کی ساری مدت
بھر دستوں کی سخت تکلیف میں مبتلا رہتی ہیں۔
اور گاہے بہ گاہے ان کو پیش اور مروڑ کی شکایت بھی
ہوتی رہتی ہے۔ اس کے علاج کا ضروری حصہ یہ
ہے کہ روزانہ بورایسک لوشن کی پچکاری سے انتڑیوں
کو صاف رکھا جاوے۔ اور بستریں آرام کیا جاوے
دن میں دو تین مرتبہ سیلول (Sala) کی دس
گین کھالی جاویں۔ یا بسمتھ اور سیلول ایک برابر
ملا کر۔ جتنی جلدی ممکن ہو ڈاکٹری علاج کرنا چاہئے

درد سر

حمل کی مثلی اور سر کی درد عنقریب ہمیشہ قبض
اور معدے کے کسی نقص کے باعث ہوتا کرتی ہے
یا اس کا سبب گھبراہٹ پریشانی یا بے حد مشقت
ہوا کرتا ہے۔ ان تمام اسباب سے چھٹ سکتا ممکن
ہے۔ اکثر بعض بعض غذائیں جو خاص لوگوں کو موافق
نہیں آتیں۔ یہی سر کی درد پیدا کرنے کا باعث
ثابت ہوتی ہیں۔ پس یہ لازمی نہیں کہ کوئی بھی عرصے
تک اس قسم کی درد سر میں مبتلا رہے۔ جو ان کی

موجودگی کی وجہ کو دور کرنے سے دفع ہو سکتی ہیں۔
 ہر قسم کی محنت و مشقت اور پریشانی سے کنارہ کشی
 کرنے اور چند روز کے لئے تمام بھوس اور سخت
 خوراکیوں سے پرہیز کرنے سے اکثر آرام ہو جاتا ہے۔
 روزانہ پیچکاری لینے اور اوقات خوراک کے درمیان
 بہت سا گرم گرم پانی پیتے رہنے سے ہاضمہ کی نالی
 بالکل صاف ہو جاتی ہے۔ معدے اور پاؤں کا گرم
 پانی کی بوتلوں سے سینک دینا۔ اور گرم پانی سے
 غسل کرنا بہت مفید ہے۔

جب سر میں شدت سے درد ہو۔ اور آنکھوں کے
 سامنے اندھیرا ہو جاوے اور سر جکڑ کھائے گئے۔ تو
 کئی طبیب سے جو پیشاب کو اچھی طرح سے امتحان
 کریگا۔ معالجہ کرانا چاہئے۔ اسی عرصے میں روزانہ دوبار
 گرم پانی کے غسل اور ریٹھ کی ہڈی پر گرم پانی کے
 سینک اور سادی ہلکی دھوڑ کی غذائیں جب تک طبی
 امداد میسر نہ آ سکے دیتے جانا ضرور ہے۔

نزلہ اور دردندان

ان کے ساتھ بہت تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔ اور
 اگر کوئی دانت ایسا ہو جس کو کھڑا لگا ہو۔ اسے فوراً
 کسی اچھے اور معتبر دندان ساز سے درست کروانا
 چاہئے۔ حمل کے دنوں میں دانت نکلوانے سے کوئی
 نقصان نہیں ہوتا۔ پس اس میں کوئی خطرے کی بات

نہیں۔ ماں کو بے خوابی اور درد سے زیادہ نقصان پہنچتا ہے ۞

خاص طور پر اکثر کمزور عورتوں میں اس موقع پر موسمی بخار اپنے آپ کو نزلے کی صورت میں ظاہر کرتا ہے۔ سب سے بہتر دوا یہ ہے۔ کہ ایک وائین گلاس بھر پورٹ وائین میں دو یا تین گرین سٹریٹ آف ایرن اور کوانٹین citrate of iron and quinine دن میں دو بار کھانے کے بعد پی جاوے۔ اگر کوانٹین موانع نہ آوے۔ تو فورس سولیوشن کے تین قطرے Fowler's solution پورٹ وائین میں ملا کر پئے جائیں۔ ایام حمل میں تھوڑی مقدار میں کوانٹین کھانے سے کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ لیکن روزانہ تین یا چار گرین سے زیادہ نہ کھانی چاہئے ۞

توانا عورتوں کو جن کے بدن میں زیادہ خون ہو۔ نزلے کا درد رفع کرنے کے لئے مناسب ہے کہ چند روز تک صرف دودھ کی غذاؤں اور دال ترکیاری ہی استعمال کریں۔ ایک ہلکا جلاب مثلاً انجیروں کا شربت یا مٹھی کا سفوف نہایت کارآمد ثابت ہونگے ۞ نزلے کے باب میں کہا گیا ہے کہ ”درد نزلہ اعصابوں کے تازہ و تندرست خون کے واسطے آہ و زاری و منت و سماعت ہے“ پس ہم دیکھتے ہیں کہ سب سے بہتر طریقہ اس دُکھ سے نمائی پانے کا یہ ہے۔ کہ کسی طرح سے خون کو مصفا کیا جاوے۔ خواہ

وہ عمدہ اور طاقت بخش غذاؤں سے حاصل ہو۔ یا
مقویات سے اور خواہ جلابوں کے ذریعے خون کے
زہریلے مادے کو دفع کرنے سے۔ خون صاف کرنے
کے لئے تازہ ہوا سب ذریعوں سے افضل ہے۔ اور جو لوگ
ہمیشہ تازہ ہوا میں رہتے ہیں۔ اس تکلیف میں بہت ہی
کم گرفتار ہوتے ہیں ۞

بے خوابی

حمل کی بے آرام راتوں کے واسطے اکثر ماضی کی
شکایت ذمہ دار ہے۔ جب بے خوابی زیادہ تنگ کرے
تو رات کو دیر سے کھانا کھانے۔ اور چاء اور قہوہ
پینے سے پرہیز کرنا لازمی ہے ۞

نایت کمپیس Caps-nights میں لکھی گئی ہے۔

ملا ہو۔ فائدے کی نسبت زیادہ نقصان دہ ہوتی ہیں
لیکن رات کو بستر میں بیٹ کر گرم دودھ یا دہی کا
پیالہ پینا نہایت مفید ہے۔ اگر گرم سرد ہو جانے کے
باعث ٹانگوں میں گٹھلیاں پڑ جاویں تو سونے سے
پیشتر گرم پانی میں تھوڑی سی رائی ملا کر یا شوا کرنے
اور گرم پانی کی بوتلیں پاؤں کے پاس رکھنے سے
آرام ہو جاتا ہے ۞

موسم گرما میں رات کو سوتے ہوئے سب سے
اجیری کام یہ کیا جا سکتا ہے۔ کہ شیر گرم پانی میں
کپڑا یا اسفنج بھگو کر تمام بدن کو خوب پولیچھ ڈالا جائے
جب پاؤں کے تلوؤں میں جلن محسوس ہوتی ہو۔

تو ٹھنڈے پانی میں کپڑے بھگو کر ان پر رکھنے سے
فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ گردن کے نیچے کندھوں اور
شکم کو اونچا کرنے کے لئے ایک تکیہ رکھنا بھی مفید
ہے۔ اس شکایت کو رفع کرنے کے واسطے ادویات
ڈاکٹر کے حکم بغیر کبھی استعمال میں لانی نہ چاہئیں۔
اور پھر ان کا استعمال سب سے آخری ہونا چاہئے۔
ورنہ کسی اور ہی ذریعے سے اس سے آرام حاصل
کرنے کی کوشش ہونی چاہئے۔

تھوک

بار بار کثرت سے اس موقع پر منہ میں تھوک بھر
آنے سے نہایت وقت محسوس ہوتی ہے۔ ممکن ہے۔
کہ تھوک صاف رنگ جھاگ دار یا بد مزہ ہو۔ حمل کی
نا پسندیدہ لیکن ضروری باتوں میں سے ایک چھوٹی سی
یہ بھی ہے۔ جس کا چند ماہ تک صبر سے برداشت
کرنا مجبوری ہے۔

منہ کو کئی مرتبہ لایم واٹر Lime water یعنی چونے
کے پانی سے دھونا چاہئے۔ یا پانچ گرین ٹینک ایسڈ
Tannic acid کو ایک اونس پانی میں ملا کر دن میں
کئی بار منہ میں تھوڑی تھوڑی دیر کے واسطے
رکھا جاوے۔

اگر ساتھ ہی بہت متلی اور بائی کی شکایت ہو
تو تھوڑے سے سوڈا پانی (Soda water) کھاری پانی

ہیں تین گرین کاربونیٹ آف امونیا (Carbonate ammonia) ملا کر دن میں تین یا چار بار پیا جاوے یا اتنا ہی بسمتھ کربونیٹ Bismuth carbonate دیسے ہی استعمال کیا جاوے ۔

نظام عصبی کی بیماری ہسٹریا

شاذ و نادر ہی ایسا ہوتا ہے کہ ایک عورت اپنے گھر کے کاروبار اور ملنے جلنے کے فرائض کو ادا کرنے میں مصروف رہے اور پھر بھی اس کو ہسٹریا کی شکایت ہو جاوے لیکن ممکن ہے کہ ایام حمل میں زیادہ سے زیادہ خردار ہوشیار اور خود ضبط عورت کو بھی یہ مرض پیش آوے ۔

اکثر ہر تھنی - بے خوابی اور ناپسند رہائش نظام عصبی پر جو کہ اس موقع پر نہایت اثر پذیر اور آبی قدر تا دیرست ہو جاتا ہے - اثر ڈالتی اور اس مرض کی رجحانات بٹھا کرتی ہیں ۔

مستورات جو ساکن زندگی بسر کرتیں - اور تمام وقت گھر کے اندر بند رہتیں - اور کام کاج میں ذرا تباہ نہیں کرتیں - اکثر اداس ہو جاتی ہیں - ان کے نظام عصبی میں فتنہ آ جاتا اور تشخ کے بھاری اور سخت دورے ان کو پریشان حال کر ڈالتے ہیں - خوش طبع رفاقت اور دل بہلائے رکھنے سے ان کو حمل کے کمزور کرنے والے عرصہ دراز میں ان امراض سے

بچے رہنے میں بہت مدد ملے گی ۞
 بچے کے بہت زور سے حرکت کرنے سے بھی نظام
 عصبی میں فتور آ جاتا ہے۔ حمل کے اخیر مہینوں میں
 یہ حرکتیں بہت سی درد اور بے چینی کا باعث
 ہو سکتی ہیں ۞

رات کو سونے سے پیشتر گرم گرم پانی میں فلائین
 بھگو کر شکم پر سینک دینا چاہئے۔ اور شکم پر ایک
 مضبوط پٹی باندھے رکھنی چاہئے۔ اس کے ساتھ شکم
 کے اعصابوں اور پٹھوں کو جبکہ وہ کمزور ہو جاتے
 اور بھاری رحم کے بوجھ کو سنبھال نہیں سکتے سہارا
 ملتا ہے ۞

کھجلی

بدن پر کھجلی کا نمودار ہونا ایک اور اعصابی امراض
 کا نشان ہے۔ اس کھجلی کی بے چینی برواشت سے
 باہر ہوتی ہے۔ اس کا علاج اسی کتاب کے دوسرے
 حصے میں بیان ہو چکا ہے ۞

ایام حمل میں اگر یہ کھجلی تنگ کرے۔ تو برف کو
 چورا کر کے نگایا جاوے یا گرم پانی میں پوست پکا کر
 سینک دیا جاوے۔ تو بہت ہی آرام معلوم ہوگا۔
 چار اونس پوست کو چار اونس پانی میں ۱۰ منٹ تک
 جوش دے کر کسی لہل کے صاف کپڑے میں سے
 پھان لیا جاوے۔ اور پھر اسی گرم پانی سے اعضاء

خواص کو جہاں کھجلی ہوتی ہو سینکا جاوے۔

نسوں کا پھولنا (Varicose veins.)

ٹانگوں کا سوج جانا

بھاری اور وزن دار رحم کا دباؤ جو پلوس کے اوپر پڑتا ہے۔ تو وہ خون کے دوران میں بہت سا خلل پیدا کر دیتا ہے۔ اس لئے ٹانگیں اور پاؤں دولا سوج جاتے ہیں۔ اکثر نسوں اس قدر پھول جاتی ہیں کہ وہ جانگیوں کی طرف اندر کو خون سے بھری ہوئی صاف صاف نظر آتی ہیں۔ جا بجا خون ان میں جم جاتا اور اس کے باعث وہ نہایت دکھنے لگتی ہیں۔ کبھی کبھی اس قدر نرم ہو جاتی ہیں۔ کہ پھٹ بھی جاتی ہیں۔

ایسی سخت خطرناک صورتوں میں ضرور علاج کرنا چاہئے۔ پھیٹی ہوئی نس سے خون کو فوراً زخم کے اوپر موٹی یا گدی رکھ کر زخم کے قدرے اوپر اور نیچے سے کس کر باندھ دینے سے بند کیا جاسکتا ہے۔ سوجی ہوئی سرخ اور جلتی ہوئی ٹانگ کو ایک ٹیکے پر ٹٹا رکھنے اور حرکت کرنے سے باز رکھنے سے بہت آرام معیوم ہوگا۔

بیڈ لوشن د (Lead lotion) میں کپڑا بھگو کر تمام وقت

ٹانگ کو تر رکھنا چاہئے۔ یا سب ایسی ٹیٹ آف
 یٹ Substrate of load کے سولوشن کے ساتھ اتنی ہی
 مقدار میں سرد پانی ملا کر اس کے بیچ میں لنٹ کپڑا
 تر کر کے ٹانگ پر رکھنا چاہئے۔ جب ٹانگیں اس
 طرح سوچ جاویں تو کبھی ان کو یلدا نہ چاہئے۔ کیونکہ
 ایسا کرنے سے بہت خطرناک نتیجے پیدا ہو سکتے ہیں
 قبض مطلقاً ہونے نہ دینی چاہئے۔ اور شکم پر
 سہارے کے واسطے ضرور پیٹی رکھنی چاہئے۔ دونوں
 ٹانگوں کو علیحدہ علیحدہ صبح بستر پر سے اٹھنے سے پہلے
 پاؤں سے جاگھوں تک بڑی خبرداری کے ساتھ پی
 پاندھ دینی چاہئے۔ فلائین کی نرم پیٹی یا موٹے کھدر کی
 پیٹی اڑھائی انچ چوڑی اور سات یا دس گز لمبی سب
 سے موزوں اور آرام دہ ہوگی۔ اگر اعضاء خاص
 کے بیرونی حصے بھی جیسا اکثر ہوا کرتا ہے۔ سوچ
 جاویں اور دکھنے لگیں۔ تو پلوس اور چوڑوں کو باقیماندہ
 جسم سے اونچا رکھ کر عرصے تک لیٹ کر آرام کرنا
 لازم ہے۔

جب ٹانگوں میں شدت سے سوزش ہونے لگے
 سوا سانس میں رکاوٹ ہو۔ سر جکڑا دے۔ اور دیکھ
 تو فوراً ڈاکٹری علاج کرنا چاہئے۔

چھاتیوں کی سوزش

شاذ و نادر ہی ایسا ہوتا ہے۔ کہ چھاتیوں کے بڑھنے اور کم و بیش سوزش سے جو اس موقع پر ہوتی ہے۔ کوئی اندیشہ کے لائق تکلیف پیدا ہو۔ لیکن ہندوستان میں بعض مرتبہ موسمی بخار اور مرنی ہوئے کے متعلق ایسی سببیں ظہور میں آتی ہیں۔ جن سے ان کا خون اور زود گھٹ جاتا ہے۔ چھاتیوں پر سخت گٹھلیاں بن جاتی ہیں۔ اور وہ نہایت نرم اور شہ پذیر ہو جاتی اور شدت سے دکھنے لگتی ہیں۔ اور کسی قدر بخار بھی ہو جاتا ہے۔

اول تو یہ چاہئے کہ چند روز تک بستری میں چھاتیوں کو ایک پٹی کے ساتھ سہارا دے کر آرام کیا جادے۔ دن کے وقت کئی بار پوست کے گرم پانی سے سینک دیا جادے۔ اور رات کو آہستہ آہستہ بیلا ڈونا اور گلیسرین (Belladonna glycerine) کے ساتھ تمام جگہ چھاتیوں پر مالش کر کے ان پر روئی کی تہ رکھ کر ایک خامی مضبوط پٹی کس کر باندھ دینی چاہئے۔ بہت ہلکی اور زود ہضم غذا کھانی چاہئے۔ لیکن دودھ مطلقاً نہ پیا جادے۔ بہتر ہے کہ ساتھ ہی ایک ہلکا سا جلاب مثلاً لکویڈ گنیٹشیا۔ یا فردٹ سالٹ یا سٹا۔ یا کوئی کھاتی پانی استعمال کیا جادے۔

امراضِ مشانہ

ممکن ہے کہ حمل کے اول اور آخری مہینوں میں مشانہ میں خراش اور کاپلیٹ پیدا ہو جادے ۛ ہندوستان میں پنکھے کے پیچھے سردی لگ جانے سے یا زیادہ تھک جانے سے یہ مرض بڑھ جاتا ہے ۔ یہاں تک کہ جینا محال اور زندگی ایک بار ہو جاتی ہے ۔ اور پیشاب کے بار بار آنے سے رات کو نیند بالکل کا فور ہو جاتی ہے ۛ

قبض کشا ادویات آتش جو کا کثرت سے استعمال کرنا اور ہلکی چاء اور دودھ میں چونے کا پانی ملا کر پینا چاہئے ۛ دن میں کئی مرتبہ آدھ سے ایک گھنٹہ تک بستر میں چپ لیٹ کر آرام کرنا لازم ہے ۔ اور اگر آخری مہینوں میں پانی گرتا رہے اور رُک نہ سکے تو شکم پر ایک تنگ پیٹی ہر وقت کس کر باندھے رکھنی ضرور ہوگی ۛ

اس بات کا لحاظ رکھنا ضروری ہے ۔ کہ ۲۴ گھنٹوں میں جس قدر پیشاب خارج ہونا چاہئے ۔ اتنا ضرور ہو ۔ ممکن ہے کہ تھوڑا تھوڑا ہر وقت کا پانی گرنا اس بات کا ہی نشان ہو کہ مشانہ کبھی اچھی طرح خالی نہیں ہوتا ۛ

مشانہ کی سستی اور کاپلیٹ اکثر غفلت اور بے پرواہی سے پیدا ہوتی ہے ۔ ماں کو کم از کم ہر چھ گھنٹوں میں

ایک بار پیشاب کرنا چاہئے۔ اگر ایسا نہ ہو اور پیشاب روکا رہے تو اس کو چاہئے کہ گرم پانی کا سینک شکم اور اندام نہانی اور تمام بیرونی اعضاؤں کو دیلوے اور ان پر سے گرم پانی کی دھار بہا دے۔ گرم پانی کا غسل بھی جو کمر تک آوے بہت مفید ہے۔

اگر ان طریقوں سے کچھ فائدہ حاصل نہ ہو تو فوراً ایک طبیب کو بلانا چاہئے۔

دایمی امراض الرحم

اور

لبو کوربا - سفید رطوبت

ممکن ہے کہ دائمی امراض الرحم کے ہوتے ہوئے حمل ٹھیک جاوے۔ بچے کی رو سے یہ حالت اکثر اچھی نہیں ہوتی۔ اور ایسی حالتوں میں حمل میں بھی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

ممکن ہے کہ ان کے باعث کمر سے شروع ہو کر جانگوں تک پیچھے کو درد اترتا معلوم ہو۔ اکثر شکم کے پٹھوں میں گٹھلیاں پڑ جائیں اور دردمحس ہوتا ہے اور ایک سفید رطوبت خارج ہوتی ہے۔ اس کا علاج پیشتر بیان کیا جا چکا ہے۔ اگر ان میں سے کوئی آثار ظاہر ہوں تو حاملہ عورت کے فائدے کے واسطے ذیل میں چند ہدایات لکھی گئی ہیں۔ جن پر عمل کرنے سے

اس کو بہت سا آرام حاصل ہو گا ۛ

(۱) چاہئے کہ وہ دن کا بہت سا حصہ لیٹر پر جس کا پاتیانہ سر ہانے سے ادھیا ہو۔ لیٹ کر گزالیے ۛ
(۲) چاہئے کہ وہ روزانہ دو مرتبہ گرم پانی سے کمر تک کا غسل دس سے پندرہ منٹ تک کرے ۛ

(۳) چاہئے کہ وہ روز پچکاری کے ذریعے پیٹ صاف رکھے اور گلہے گلہے ہلکے ہلکے جلاب بھی لیتی رہے۔ تاکہ قبض مطلقاً نہ ہونے پاوے ۛ

(۴) اگر بدبودار رطوبت زیادہ خارج ہونے لگے تو روزانہ گرم پانی کی پچکاری (Donche) جس میں ایلم یا لیڈ لوشن (Alum or lead lotion) ملا ہو۔ لی جادے۔ پچکاری کے باسن کو نیچا کر کے لٹکانا چاہئے تاکہ رحم پر زور نہ پڑے ۛ

(۵) اگر عورت کمزور ہووے اور اس کے بدن میں خون کی کمی ہو تو اس کو لازم ہے کہ ایمریٹڈ سٹریٹ آف ایمین Ammoniated citrate of iron کی تین تین گرین خوراک دن میں تین بار پانی میں ملا کر پیوے ۛ

باب پنجم

کثرتِ جریانِ خون - اسقاطِ حمل

جریانِ خون

ممکن ہے کہ حمل کے کسی موقع پر رحم سے خون جاری ہو جاوے۔ بعض مستورات کو اول دو یا تین ماہ تک حیض باقاعدہ آتا رہتا ہے۔ اور اس کے باعث کوئی برے نتیجے ظہور میں نہیں آتے۔ لیکن ایسے طور پر خون کے خارج ہونے سے اسقاطِ حمل کا اندیشہ رہتا ہے۔ اور اس امر کا تو ذکر کیا جا چکا ہے۔ کہ اس قسم کی ماہواری بے قاعدگی سے ایامِ حمل کے شمار میں غلطی پڑنے کا خوف رہتا ہے۔ کیونکہ اگر حمل اس کے شروع سے قدرے پیشتر قرار پا جاوے تو ممکن ہے۔ کہ حیض نہ رُکے۔

جب ایامِ حمل میں بھی اسی طرح حیض جاری

رہے۔ تو ہر صورت میں یہ اندیشہ رہیگا کہ ساتھ ہی
 مادہ جنین کا بھی خارج نہ ہو جادے سے۔ پس مستورات
 جن کو حمل کا شبہ ہو۔ جیض کے ایام میں زیادہ
 تر بستر میں آرام کریں اور ہلکی زود ہضم سرد
 اور غیر مٹشی اشیا کا استعمال کریں۔

بے قاعدہ جریان خون کا خاص کر ہندوستان
 اور گرم ممالک میں جہاں گرمی۔ ورزش کی کمی۔ اور
 جسمانی کمزوری سے نسین بے حد کمزور اور پتلی پڑ
 جاتی ہیں سنا ہر ہونا کوئی غیر معمولی بات نہیں۔
 آخری عینوں میں۔ حوادث بے انتہا تکان۔
 گھبراہٹ۔ پریشانی یا اور کوئی صورت جو دوران خون
 میں خلل پیدا کر سکتی ہو۔ جریان خون کا باعث ہو
 جاتی ہے۔

ماں کو لازم ہے کہ فوراً بستر پر لیٹ جادے۔
 اور کئی روز تک اس میں قیام کرے۔ اور جب
 تک کم از کم ۸ گھنٹوں تک خون بند نہ رہ چکا
 ہو۔ بلنگ سے نہ اٹھے۔ ڈاکٹر کا بلانا ضروری ہے۔
 کیونکہ ممکن ہے کہ ادویات درکار ہوں۔ اس عرصے
 میں ہلکی اور ٹھنڈی خوراکیں کھانی چاہئیں۔ اور
 رودوں کو گلکسرین کے اینے یعنی پیچکاری سے
 صاف رکھنا چاہئے۔ جلاؤں سے پرہیز کرنا چاہئے۔
 اور کمرے کو ہوادار اور ٹھنڈا رکھنا چاہئے۔
 ہر حاملہ عورت پر لازم ہے کہ ان ایام میں جو

حیض کے دن ہوتے ہیں۔ وہ اس بات کی سخت احتیاط رکھے کہ کسی قسم کی مشقت۔ تکان اور پریشانی کو اپنے اوپر غالب نہ آنے دیوے۔ بجائے اس کے مناسب ہے کہ وہ بالکل چپ چاپ آرام اور تسکین کے ساتھ چند روز گزارے۔

ہر چار ہفتے یا اٹھائیس روز کے اخیر میں رحم کا میدان ہوتا ہے۔ کہ جنین کو خارج کرے۔ پہلے چند ہفتوں تک رحم اور جنین کا تعلق اس قدر مضبوط نہیں ہوتا۔ جیسا کہ بعد میں جبکہ آنول بن جاتی ہے ہوتا ہے۔ پس پہلے مہینوں میں بہ نسبت پچھلوں کے حمل کا ضائع ہو جانا زیادہ ممکن ہے۔

استقاطِ حمل۔ یعنی حمل کا گر جانا

اگر جنین حمل کے پہلے تین ماہ کے اندر خارج ہو جاوے۔ تو اس کو آبارشن (abortion) کہتے ہیں۔ اگر سات ماہ کے اندر خارج ہو تو اسے مس کیرتج (miscarriage) کہتے ہیں۔

یہ واقعہ ماں کے واسطے نہایت خطرناک ہے۔ کیونکہ اکثر اس سے صرف بچہ ہی نہیں مر جاتا۔ بلکہ ماں کی صحت بھی ہمیشہ کے لئے بگڑ جاتی ہے۔ تو بھی ہر ایک ماں کے واسطے یہ جان لینا کہ استقاطِ حمل ہر وقت رُک سکتا ہے۔ مفید ہے۔ اب ہم ان اسباب پر غور کرنے سے اس کا ثبوت پائیں گے۔

جب پہلے مہینے میں جنین خارج ہو جاوے۔ تو معمولی حیض اور اس میں کچھ فرق معلوم نہیں ہوتا۔ اس کے بعد اکثر کسی قدر خطرہ رہتا ہے۔ خون کثرت سے خاص کر تیسرے مہینے کے بعد نازل ہوتا ہے۔ پھر رحم کی سوزش اور باقی اعضا کی بھی خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ اور خون میں زہر پھیل جانے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔ کسی نے نہایت عقلمندی کے ساتھ کہا ہے کہ پیچہ پورے دنوں کے حمل کی جرگیری کر سکتی ہے۔ لیکن کچھ حمل کی جرگیری نہیں کر سکتی۔ اور ایسا ہی ہوتا ہے۔ کہ استقاط حمل کے ظاہراً چھوٹے واقعہ میں یہ نسبت ایک لمبے اور مشکل چیمے کے جو اپنے پورے وقت پر ہو۔ زیادہ اندیشہ اور خطرہ ہوتا ہے۔ لیکن استقاط حمل کے صرف امراض الرحم ہی پیدا نہیں ہوتے۔ بلکہ امراض الرحم سے اکثر استقاط حمل واقع ہوتا ہے۔ پس وہ عورتیں جنہیں کوئی بھی رحم کی تکلیف ہو۔ یا رحم ٹھیک جگہ پر نہ ہو۔ اس مصیبت میں گرفتار ہوتی ہیں۔ ان کو چاہئے کہ جوں ہی وہ اپنے آپ کو حاملہ پاویں۔ کسی طبیب کو منتخب کر لیں تاکہ وہ وقتاً فوقتاً ان کی حالت کی جرگیری کرتا رہے اگر حمل اور زندگی میں پوری حفاظت کی جاوے اور وقت سلامتی سے طل جاوے۔ تو ممکن ہے کہ اس طرح رحم کی بیماری سے جو پیشتر سے موجود ہو کلیہ آرام حاصل ہو جائے جب ایک مرتبہ حمل گر جاوے تو دوسری دفعہ پھر حمل

قرار پانے پر احتمال ہے کہ اسی عرصے کے بعد پھر حمل گر جاویگا۔ اس طرح اسقاط حمل کی ایک عادت سی پڑ جاتی ہے۔ بڑے کہ ایک نوجوان بیوی کی صحت اور خوشی کو خاک میں ملا دیتی ہے۔ حمل ہمیشہ زیادہ تر اسی وقت گر جاتا ہے۔ جبکہ اگر ماں حاملہ نہ ہوتی تو اس کے حیض کے دن شروع ہوتے۔ پس ان ایام میں ساکن رہنے کی زیادہ کوشش کرنی لازم ہے۔

ہندوستان کی موسمی بیماریاں مروڑ اور بخار خون کی نسل کو کمزور کرنے اور جنین اور آئول کے اور لحم کے تعلق کو کم طاقت کرنے کا سبب بڑا کرتی ہیں۔ وہ امراض جو متعدی ہیں۔ اور اجرام کے ذریعے پھیلتی ہیں مستورات پر اسقاط حمل کا اثر کرنے میں نہایت تیز ہیں۔ حمل قرار پانے سے پیشتر ان امراض کا عرصے تک علاج کرنا ضروری ہے۔ ورنہ جو بچے پیدا ہونگے۔ وہ پیدائش سے ہی مرلیں ہونگے۔

جہاں پیشتر ہی سے کوئی نقص ہو۔ تو ذرا سے باعث سے حمل گر جا سکتا ہے۔ تندرست مستورات کا جنہیں اس طرف میلان نہیں۔ آسانی سے حمل گر نہیں سکتا۔ اس صورت میں جنین رحم کے اندر بڑی مضبوطی کے ساتھ پیوستہ ہونے کی وجہ سے علیحدہ کرنا قریباً ناممکن ہوتا ہے۔ اور نہایت زبردستی کے ساتھ الگ کیا جاسکتا ہے مجھے ایک نوجوان بیوی کی بابت معلوم ہے کہ کس طرح اس نے مندرجہ ذیل طریقوں کو یکے بعد دیگرے

استقاط حمل کی خاطر استعمال کیا۔ لیکن۔ اُسے کامیابی حاصل نہ ہوئی۔ اتوں تو اُس نے سخت اور شدید جلاب لئے۔ پھر نہایت تیز کاٹک کے ساتھ پچکاری کی۔ بعد میں کسی آبیٹے پیدا کرنے والی دوا میں دوا لی جھکو کر اندر لگائے۔ اور اخیر میں اس نے ایک بڑی اور موٹی پنسل رحم کے منہ کے اندر چڑھاٹی۔ نتیجہ اُس کا یہ ہوا۔ کہ اس کی تکلیف اور خراش وغیرہ میں ترقی ہو گئی۔ اور حمل میں کوئی خلل نہ آیا اور وہ بدستور قاشم رہا۔

اس قسم کی خراش کے سوا استقاط حمل کی عام وجوہات سخت محنت و مشقت۔ دل و دماغ کی گھبراہٹ حوادث اور تعلق زنا شوقی کی زیادتی ہیں۔

ایام حمل میں تیز جلابوں کے باعث رودوں میں خراش پیدا ہوتی ہے۔ اور اکثر رحم پر بھی اس کی یہی تاثیر ہوتی ہے۔ اور اگر جسم کے کسی حصے میں کوئی درد شدید محسوس ہو۔ تو رحم سکڑنے لگتا ہے۔ اگر یگا یک بخار یا لرزہ یا کوئی اور شکایت ہو جاوے تو اُس کا اثر دیسے ہی رحم پر پڑتا۔ اور خطرے کا باعث ہوتا ہے۔

اکثر ایسی صورتوں سے بچنا ممکن ہے۔ کم از کم جب کہ ایک تجربہ کار اور دانا طبیب کے زیر علاج ہوں۔ لیکن علاج کرانے میں دیر نہ کرنی چاہئے۔ ایام حمل میں چھوٹی چھوٹی بیماریوں کی بھی بے پروائی

کرنی اچھی نہیں۔ خاص کر جب کہ ہندوستان کی
بے اعتدال آب و ہوا میں قیام ہو۔
آثار۔ اسقاط حمل کے پہلے نشانات ایسے ہلکے ہوتے
ہیں۔ کہ ان کا خیال نہ کرنا عجیب نہیں۔ مثلاً طبیعت
کی سستی اور اداسی۔ ہانگنوں اور پشت میں درد کا
محسوس ہونا وغیرہ۔ جس کو لرزے کا شروع سمجھ لیا جا
سکتا ہے۔

درمیں بے قاعدہ طور پر آتی اور جاتی رہتی ہیں۔
سیر میں درد ہوتا ہے۔ اور پلوں کے پٹے کے حصے اور
شکم میں بوجھ اور تناؤ معلوم ہوتا ہے۔ سردی
معلوم ہوتی اور جہم میں کپکپی سی محسوس ہوتی ہے
جس سے بخار کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ اور اکثر کچھ
بخار ہو بھی جاتا ہے۔

جب لا بد دہی کی جاوے تو یہ نشانات زیادہ شدید
ہو جاتے ہیں اور اسقاط کے دوسرے درجے کا آغاز اور
پیش آتا ہے۔ اس کی پہچان یہ ہے کہ رحم سے خون
خارج ہونے لگتا ہے۔ بہت سا خون اور رجم ہوئے
لوٹھڑے جانے لگتے ہیں۔ اور پشت اور پلوں کی درد
بڑھتی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ زور کرنے اور خارج
کرنے کی درمیں بن جاتی ہیں۔ اس موقع پر بہت
خون شدت سے جاتا ہو۔ ماں کی جان کا خطرہ ہوتا
ہے۔

تیسرے درجے میں بچہ جو آہستہ آہستہ رحم سے

علحدہ ہوتا رہا ہے۔ خارج ہونے کو بالکل تیار ہوتا ہے۔ اور اکثر خون کے ایک لوتھرے کے ساتھ یا صرف خون ہی کے نور سے باہر دھکیل دیا جاتا ہے۔ بد قسمتی سے اگر جنین خود بخود باہر آ بھی جاوے تو وہ ریشوں کی پھیلی جس میں بچہ پڑا رہتا ہے۔ اور آئول اکثر رحم ہی میں رہ جاتے ہیں۔ کیونکہ رحم میں اتنی طاقت نہیں ہوتی کہ اپنے آپ کو سکڑے اور ان کو خارج کرے۔

اسی لئے نہایت لازمی امر ہے کہ اسقاط حمل کی ہر صورت میں تجربہ کار طبی امداد کا بندوبست کیا جاوے۔ کیونکہ کسی ناواقف شخص کے لئے یہ بتانا یا معلوم کرنا کہ آیا کوئی حصہ پیچھے باقی رہا ہے یا نہیں۔ ممکن نہیں۔ اگر کوئی حصہ باقی رہ جاوے۔ تو تھوڑے ہی عرصے میں وہ سڑنے لگے گا اور خون کو نہر آلود کر کے نہایت خطرے کی حالت میں ڈال دیگا۔

علاج۔ اسقاط حمل میں بعض مرتبہ پیند گھٹے ہی گتے اور بعض مرتبہ کئی دن لگ جاتے ہیں۔ جوہی ماں ان پہلے نشانات کو دیکھے۔ تو اس کو چاہئے کہ اسی وقت کپڑے اتار کر ایک ٹھنڈے کمرے میں بلیڈ پر لیٹ جاوے۔

پینگ کے پائٹانے کو دو اینٹوں کے ذریعے اونچا کرنا چاہئے۔ اور مریضہ کو پشت کے بل لیٹے رہنا چاہئے۔

سرد پانی (دربت کا نہ ہو) میں کپڑا تر کر کے شکم کے پینے کے حصے میں گھنٹہ بہ گھنٹہ لگایا جاوے ۛ
چند گھنٹوں میں کبھی کبھی کوئی پتلی سرد غذا کھائی جاوے۔ لیکن جس قدر کم ہو اتنا ہی بہتر ہے۔ سرد پانی میں لیموں پنچوڑ کر پینا بہت مفید ہے۔ اس کا آزادی سے استعمال کیا جا سکتا ہے ۛ

گو کسی قدر دردیں محسوس ہوتی ہوں اور خون بھی شروع ہو جاوے۔ تو بھی اسقاط حمل کا روک لینا ممکن ہے۔ اس صورت میں طبیب کے آنے تک مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنا اور تھوڑے سے پانی میں کلورہ ڈائن chlorodyne کے بیس قطرے ملا کر پینے چاہئیں ۛ

کئی غیر آباد جگہوں میں بائیں جھٹ پٹ طبی امداد حاصل کر نہیں سکتیں۔ اور ان کو اس کے بغیر گزارہ کرنا پڑتا ہے۔ ان کے لئے ذیل کی ہدایتیں مفید ثابت ہوئیں گی ۛ

اول تو کسی کام کے واسطے بھی مطلقاً بستر میں اٹھ کر نہ بیٹھنا چاہئے۔ ہر مرتبہ حاجت روائی کے لئے بیڈ پین (Bed-pan) برتنا چاہئے۔ اور پیٹ صاف رکھنے کے واسطے ایک ہلکا گلیسرین کا اینما روزانہ لینا چاہئے۔ کسی صورت میں جلاب نہ لیا جاوے ۛ

خوراک صرف دودھ اور انڈا اور دودھ کی

پائاب ہو۔ جو کہ اس قدر پتلی ہو کہ بیک ٹوٹی دار
پیالی میں سے پی جا سکے ۛ

اگر تیسرا درجہ بھی ہو جاوے اور چھٹڑے اور
ٹوٹڑے خارج ہونے لگیں۔ تو اُن کو طبیب کے
ملاحظہ کرنے کے واسطے نہایت حفاظت کے ساتھ
رکھنا چاہئے۔ تاکہ اُس کو اُن سے یہ معلوم
کرنے میں اداوے ملے کہ آیا تمام حصے خارج ہو چکے
ہیں یا نہیں ۛ

ایک نشان بس۔ ہے معلوم ہو سکتا ہے کہ تمام
ادوہ خارج نہیں ہوا۔ یہ ہے کہ خون جاری
رہتا ہے۔ گو پیشتر۔ سے مقدار میں کم ہو ۛ
چند گھنٹوں کے بعد جبکہ باقی ماندہ مادہ سٹرنے
لگتا ہے۔ تو ایک قسم کی بدبو آتی شروع ہوتی ہے۔
اُس وقت خون کے زہر آلود ہو جانے کا سخت
اندیشہ ہوتا ہے۔ خون کا رنگ زرد یا سبز ہو جاتا
ہے۔ اور ایسی خطرناک حالت کو صرف ایک تجربہ کار
طبیب ہی درست کر سکتا ہے ۛ

تیسرے یمنے کے بعد آٹوں ایک بُھٹی نے برابر
یا اس سے قدرے جھوٹی ہوتی ہے۔ لیکن بعد
میں وہ بہت بڑھ جاتی اور موٹی ہو جاتی ہے۔
چونکہ اُس کا ٹوٹ ٹوٹ پیر خارج ہونا ممکن ہے۔
اس لئے ایک نا تجربہ کار شخص معلوم نہیں کر سکتا
کہ پیچھے اُس کا کتنا حصہ باقی رہ گیا ہے ۛ

صفائی سب سے پہلی ضرورت ہے۔ دن میں دو
تین مرتبہ عرصے تک پچکاری Douch جس میں لینن
یا لایسول لوشن Ital or Lysol lotion ہو خاصے گرم
پانی کے ساتھ دینی چاہیے *

اگر اسقاط حمل میں کسی موقع پر شدت سے خون بہنے
لگ جاوے اور کوئی معالج پاس نہ ہو۔ تو شدت جہیز
خون کو روکنے کے لئے ڈاکٹر کے لئے کی ضرورت ہوگی۔
تاکہ دباؤ پڑنے سے کچھ افاقہ ہو۔ اس میں کوئی دقت
نہیں ہوتی۔ صرف حمل کے صاف ٹکڑے دو یا تین بچے
چوڑے۔ یا ایک صاف رونا لے کر اول تو سترے پانی
میں ڈال کر اُسے جوش دیا جاوے۔ پھر خوب گرم پانی
جس میں لایسول ملا ہوا ہو۔ پچکاری کے لئے برتا ہوا
پھر بیرونی اعضا اور مدو گار کے ہاتھ دھو کر خوب
صاف کئے جائیں۔ پھر ایک صاف کانٹے یا سلائی کے
ساتھ ان کیڑے کے ٹکڑوں کو کھولتے پانی میں
اٹھا کر چینی کے ایک سترے پیسٹ پر سوکھنے اور
ٹھنڈے ہونے کو بچھایا جاوے۔ ان کو ایک ایک کر
کے اندام نہانی کے اندر جہاں تک ممکن ہو رحم کے منہ
کے قریب لٹکائیے ساتھ دبا کر بھر دیا جاوے *
اگر ڈاکٹر نہ پہنچے تو یہی ڈاکٹر چھ یا آٹھ گھنٹوں
کے بعد آہستہ آہستہ ایک ایک کر کے نکال دئے جائیں
اور پھر بدن کو دیسے بھی دھویا اور صاف کیا جاوے
اور جذب کرنے والی صاف روٹی کی ایک گدی مخرج

پر لگائی جاوے۔ اس قسم کے ڈاٹ لگانے سے صرف
جریان خون ہی بند نہیں ہوتا۔ بلکہ اس سے رحم کا
منہ بھی کھلا رہتا اور جلد اس تکلیف دہ حادثے
کو تمام کر دیتا ہے۔ اور جب خون شدت کے ساتھ
خارج ہوا ہو۔ تو ضروری ہے کہ باقی حصہ بھی خارج
ہو جاوے۔

جب بہت خون زائیں ہو چکا ہو تو حمل کو قائم
رکھنے کی کوشش کرنا بالکل بے سود ہے۔ ماں کو چاہئے
کہ چپ چاپ بستر میں پشت کے بل لیٹ رہے جتنے
کے پڑی رہے اور بالکل ہلکی غذا کھائے بہت سی
مستورات یہ سمجھتی ہیں کہ وہ ہرگز بیڈپین کا استعمال
نہیں کر سکتیں۔ لیکن یہ محض اپنی مرضی اور اداوے
پر موقوف ہے۔ اکثر پچکاری دیتے وقت آسانی سے
پیشاب خارج ہو سکتا ہے۔ گرم۔ لورڈلیسک
(Boracie) لوشن کا ایک لوٹا بھر کر اگر مرلیٹھ کے
خارجی اعضاء پر بسایا جاوے۔ تو بھی یہ مقصد حاصل
ہو سکتا ہے۔

بعد میں حفاظت۔ رحم کو یہ نسبت پورے وقت
کے حمل وضع ہونے کے اس وقت اپنی معمولی حالت
پر آنے میں زیادہ عرصہ لگ جاتا ہے۔ یہ نہایت
لازمی امر ہے کہ ابارشن کے بعد دس روز تک اور
مس کیرج یا اسقاط حمل کے بعد چودہ روز تک
عورت پلنگ پر سے مطلقاً نہ اٹھے۔ ماں اس بات کو

معدوم کر گئی کہ ایسا کرنے سے وہ کئی خطروں سے بچ جاتی ہے۔ اگر اس میں ذرا سی بے پردائی کی جاوے۔ تو ممکن ہے۔ کہ پھر خون شدت کے ساتھ بہنے لگے۔ یا رحم کا کوئی سخت مرض لاحق ہو جاوے۔ اس کو چاہئے کہ زیادہ تر منہ یا کروٹ کے بل لیٹی رہے۔ روزانہ ادویات بلا کر پچکاری دینی چاہئے اور دھیان رکھنا چاہئے کہ ماوہ جو خارج ہوتا ہے۔ بدبودار یا کٹھا تو نہیں ہو گیا۔

پیلے تین یا چار روز تک وہ سرخ یا گلابی رنگ کا ہو گا۔ لیکن بعد میں پتلا پڑ جائیگا۔ اور نویں یا دسویں دن تک صاف ہو جائیگا۔ اگر حمل پورے طور پر خارج ہو گیا ہو۔ تو کسی قسم کی درد باقی نہ رہتی چاہئے۔

جب سمجھ لیا جاوے کہ اب حمل خارج ہو چکا ہے۔ اور بعد میں پھر خون بہنا شروع ہو جاوے۔ تو ضرور ڈاکٹر کو بلا کر دکھانا چاہئے۔ ممکن ہے۔ کہ کوئی چھوٹا سا ٹکڑا پیچھے رہ گیا ہو۔ پس اُس کا فوراً خارج کرنا ضروری ہے۔

شکم کو خوب زور سے دبا کر رحم کو پکڑ رکھنا اور اچھی طرح سے مل مل کر دبانا چاہئے۔ بروٹ کے پانی میں کپڑے تر کر کے بھی لگائے جاویں۔ اور مرلینہ کو ہلنے جلنے کی مطلقاً اجازت نہ دی جاوے۔ شاید اندام نہانی میں جس طرح ادھر بیان کیا گیا

ہے۔ ڈاکٹر چڑھانے کی ضرورت ہو۔ لیکن یہ تو صرف ایک عارضی بات ہے۔ مگر جب تک جریان خون بند نہ ہو، شکم کو ملتے اور دباتے رہنا چاہئے۔

ارگٹ (Ergot) ایک دوا ہے جس کا استعمال عام طور پر کیا جاتا ہے۔ لیکن جو نا تجربہ کار ہاتھوں میں نہایت خطرناک دوا ہے۔ جب تک تمام خلاص ہونے والا مادہ خارج نہ ہوئے۔ یہ کبھی نہ پلائی چاہئے۔ جب پورے طور پر اسقاط حمل ہو چکے۔ یا جب عذرت رو بہ صحت ہونے لگے۔ اور پھر خون جاری ہو۔

جاوے۔ اور کوئی معالج نہ مل سکے۔ تو چاء کا ایک چمچ بھر ارگٹ تھوڑے پانی میں ملا کر فوراً پلا دینی چاہئے۔ ذائل شدہ خون کی زیادتی (جیسا اکثر اس موقع پر ہوتا ہے) اور بعض پیشگی امراض۔ اور خون کی کمی اور جسمانی کمزوری کے سبب سے اسقاط حمل کے بعد کئی صحت حاصل کرنے میں کئی ماہ لگ جاتے ہیں۔ اول کام یہ ہے کہ دل دماغ اور جسم کے واسطے کامل آرام ہو۔

بیوی اور شوہر کے تعلقات میں چھ ماہ تک پرہیز کیا جائے کم از کم جب تک صحت قائم نہ ہو۔ علیحدگی اختیار کرنی لازم ہے۔

اگر پھر عمل ٹھیر جاوے۔ تو یہی قواعد برتنے ہونگے۔ اور اگر اسقاط حمل ہو جاوے تو دو بارہ اس تکلیف سے بچنے کے لئے قطعاً پرہیز کرنا فرض ہے۔ اور اس کی ضرورت پر جتنا زور دیا جاوے۔ تو بھی تھوڑا ہے۔ کیونکہ بچاؤ کا

صرف یہی ایک طریقہ ہے +
دوبارہ حمل قرار پانے سے پہلے کھانے پینے اور
سینے میں جو جو غلطیاں ہوں۔ ان کو درست کر
لینا چاہئے +

ایک ماہ کے آخر تک کھلی ہوا میں کسی قدر ورزش
کرنی شروع کر دینی چاہئے۔ اور اسے تھوڑا تھوڑا
برکے بڑھاتے جائیں۔ تاکہ تین ماہ کے آخر میں
اچھی خاصی ورزش کرنے کی عادت پڑ چکی ہو۔ اور پھر
تھوڑے سے سواری اور کئی ایک کھیلی بسی شروع کئے جا
سکتے ہیں +

استقاط حمل پر آب و ہوا کا بڑا اثر پڑتا ہے +
اُن مستودات میں جن کو استقاط حمل کی طرف پیشتر
ہی سے بیان ہو۔ اس کا وقوع میں آنا۔ جو پھر
یا کسی خشک پہاڑ پر چلے جانے سے اکثر روکا جا
سکتا ہے +

باب ششم

وضع حمل۔ وضع حمل کے لئے تیاری

وضع حمل

یاد رکھنا چاہئے کہ یہ حالت ایک قدرت کا آقا خدا

ہے۔ پس اُس کو بغیر درد کے اور سلامتی کے ساتھ گزر جانا چاہئے۔ ہر طرح سے نیچر نے شروع سے لے کر آخر تک سب کاروبار کو اپنے اپنے مقررہ اوقات پر کیا ہے اور سب کچھ ٹھیک ٹھاک کر رکھا ہے۔ اور بچے اور ماں کی بھلائی کا بھی پورا بندوبست کر رکھا ہے۔ یہ سچ ہے کہ مذہب مستورات کو تولید و تناسل کی مشقت کی برداشت کرنے کے لئے کچھ ہمت۔ حوصلہ اور توانائی کی حاجت ہے۔ لیکن مائیں جنہوں نے صحیح عادات اور قوانین صحت اختیار کر کے اپنی زندگیوں کو بچتہ کر لیا ہے۔ اس امتحان اور آزمائش سے خوف نہ کھائیں۔

گو اس زمانے میں حفظ صحت میں بہت ترقی کی گئی ہے۔ تو بھی کئی نوجوان بیویاں جسمانی اور عصبی طور پر بدقسمتی سے اس قدر زیادہ طاقت صرف کر چکی اور کمزور ہو گئی ہیں کہ بیاہ اور بال بچوں کا بوجھ اٹھانے اور پھر ان کے ضروری حق ادا کرنے کی ان میں بالکل ضروری طاقت باقی رہ گئی ہے۔ پھر ایک اور خطرہ یہ ہے کہ جن مردانہ کھیلوں میں اب ہم اپنی نوجوان لڑکیوں کو آزادی سے شامل ہونے دیتے ہیں۔ وہ ان کی ہڈیوں اور ساخت میں مردوں کی سی صورت۔ بناوٹ۔ توانائی۔ اور ویسی ہی سختی پیدا کر دیتی ہیں۔ اور عورت کے وجود کا جو مقصد ہے۔ اُس کے واسطے مرد کی سی

ساخت مطلقاً موزوں نہیں ۛ
 جب سے زہریلے اجرام کا زیادہ خیال رکھنا شروع
 کیا گیا ہے۔ زہ میں حفاظت اور نہچہ خانہ کی حفاظت
 میں بڑی بڑی تبدیلیاں کی گئی ہیں ۛ
 ہم اب وضع حمل کے سب سے بڑے خطروں
 کا باعث ”گندگی“ مانتے ہیں۔ خواہ وہ بدبودار بدوا یا
 بدبو داروں۔ یا تنگ اور گندے مکانوں یا میلے کچیلے
 کپڑوں یا ماں اور اس کی مددگاروں کے کامل صفائی
 نہ رکھنے سے پیدا ہو۔ اس وقت بہ نسبت اور
 موقعوں کے ہر قسم کے زہریلے جرم جسم میں سرایت
 کر جاتے ہیں۔ ہندوستان جہاں اجرام سے کئی قسم
 کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اور وہ اسی تاک میں
 رہتے ہیں۔ کہ کسی کو ذرا کمزور پائیں اور جھٹ
 دہالیں۔ ماں یسین زچگی کے بعد سب سے زیادہ
 خطرہ ہوتا ہے۔ کیونکہ تھکی اور باری ہوئی ماں
 جب بستر پر پڑ جاتی ہے۔ اور تیز روشنی اور تازہ
 ہوا سے محروم ہو جاتی ہے۔ تو وہ آسانی سے ان
 امراض کی شکار بن جاتی ہے ۛ

زہ کی تیاری

جب زہ کی تیاری کی جاوے تو نہایت ضروری
 ہے۔ کہ گرمیاری کی اور جسم کی معمولی صفائی جس کا
 ذکر پہلے حصے میں ہو چکا ہے۔ غور کے ساتھ کی جائے

گھر کی تمام نالیوں کی حالت کو ملاحظہ کرنا اور گھر کے گردا گرد تمام بدر روں کو فوائل اور پانی کے ساتھ روزانہ خوب دھونا چاہئے۔ خاکروب کے کام کاج پر دھیان رکھنا چاہئے۔ اور احاطہ اور اُس کے گرد نواح سے تمام غلاظت کے ڈھیر اٹھوا کر دور پھینکوانے چاہئیں۔ تمام گھر کو صاف ستھرا اور بالکل بے داغ ہونا چاہئے۔ اور نہچہ خانہ گھر بھر میں سب سے روشن اور ہوادار کمرہ ہو۔ پرانی چٹائی اٹھوا دی جاوے اور نیا فرش Linoleum ایک صاف درمی اس کمرے میں بچھائی جاوے۔ چاہئے کہ اُس کا کوئی دروازہ براہ راست غسل خانے کی طرف نہ کھلے۔ اور اس میں ہواداری کے لئے کئی ایک دریچے ہوں۔ ان پنکوں میں سے جو ہندوستان میں پیدا ہوتے ہیں۔ نصف سے قریب پیدائش کے پیلے پسند ہفتوں ہی میں گزر جاتے ہیں۔ اس طرح زندگی کا ضائع کرنا نہایت افسوس کے لائق ہے۔ اور اس کا ایک سبب یہ ہے کہ پیدائش ہی سے اُن کی ٹھیک حفاظت نہیں ہوتی۔ اکثر ماں اور بچے کو ایک چھوٹے سے تنگ تاریک اور گندے کمرے میں تمام کھانا بیاں بند کمرے رکھا جاتا ہے۔ اور کونوں آگ بستر کے نزدیک تمام وقت دھکتی رہتی ہے۔ اب اس بات پر پیشتر بھی اشارہ کیا جا چکا ہے کہ خون کی صفائی کا دار و مدار ہوا کی رجس میں ہم

سانس لیتے ہیں ، - نائی پر موقوف ہے ۔ پس اگر
 ماں اور بچہ نہ رہتی ہوا میں سانس لیتے ہیں ۔ تو
 اُن کا خون نہر آلود ہو جاتا ہے ۔ پھر بخار آنے
 لگتا ہے ۔ اور شاید بچہ اس کو زیادہ محسوس کرتا
 اور مر جاتا ہے ۔ جیسا کہ ایک بڑے لیمپ کی نسبت
 ایک چھوٹے چراغ کو بجھا دینا زیادہ آسان ہے ۔
 ماں کا خون بھی نہر آلود ہو جاتا اور اُسے بھی بخار
 آنے لگتا ہے ۔ جس کے باعث اگر وہ اُسی وقت
 مرنے جاوے ۔ تاہم ساری عمر کے واسطے کمزور ہو
 جاتی ہے ۔

میں بار بار تاکید کر کے کہتی ہوں کہ صروت بے انتہا
 صفائی روشنی کی کثرت اور تازہ ہوا کے باعث عورت
 زچگی میں محفوظ اور اخیر میں اور بیماریوں سے بچی
 رہ سکتی ہے ۔

سوائے اس کے زہ سے پیشتر اور اُس کے بعد
 بہت سی زود ہضم غذا دینی چاہئے ۔ اور وضع حمل
 کے پیچھے کئی ہفتوں تک آرام کرنے سے ماں اُن
 بہت سے امراض سے جو ہندوستان میں اکثر بچہ جننے
 کے بعد وارد ہوتے ہیں ۔ محفوظ رہ سکے گی ۔

پس وہ خاص خطرے کے لائق امور جن سے اس
 موقع پر خبردار رہنا چاہئے ۔ ہیں ۔

۱) غلاظت خواہ وہ کسی صورت میں ہو ۔
 ۲) تازہ ہوا اور روشنی کی کمی ۔

(سی) عمدہ خوراک کی کمی +
 (ہم) زہ کے اختتام پر ماں کے واسطے کافی آرام کا
 نہ پانا +
 اختتام زہ کے بعد کم از کم چودہ روز تک ماں
 کو کسی کام کے لئے بستر میں اٹھ کر نہ بیٹھنا چاہئے
 بیٹہ بین حاجت روائی کے لئے اور ٹوٹی دار پیالی
 خوراک کے واسطے استعمال کرنے سے یہ مشکل حل ہو
 جائیگی +

ماں کے محض اٹھ بیٹھنے سے ہم کو زیادہ کچھ اور
 درکار ہے۔ لازم ہے کہ وہ پیشتر کی مانند مضبوط و
 توانا ہو کر اُٹھے۔ ہر بات میں چاہئے کہ یہی امر مد نظر
 رہے۔ اور یاد رہے کہ گھر کے کاروبار کا ٹھیک طور
 پر ہوتے جانا اور مرضی کے موافق لوگوں کے ساتھ
 واسطہ پڑنا وغیرہ صحت یابی میں حسب مناسبت
 دینے اور جلد تندرست بنانے میں بڑی مدد دیتے
 ہیں + ایک خوش مزاج اور عقلمند دوست کا گھر میں
 ہونا بہت ہی فائدہ مند ہے۔ لیکن کوئی خلاف مرضی
 اور نا پسند شخص پاس ہو۔ تو ماں کی طبیعت پریشان
 رہیگی۔ جس سے اُس کی صحت یابی میں عرصہ لگ جانے
 کا اندیشہ ہے +

دایہ کا منتخب کرنا۔ عموماً ماں اور ڈاکٹر دونوں کی
 صلاح سے ہونا چاہئے۔ یا اگر ڈاکٹر کسی دایہ کو مقرر
 کرے۔ تو چاہئے کہ وہ مریضہ کو خود اس کے ملاحظہ

کر لینے کا موقع دے۔ کیونکہ سوائے اُس کے کوئی اور صحیح طور پر اُس کے موزوں یا نا موزوں ہونے کا فیصلہ نہیں کر سکتا۔

چاہئے کہ دایہ تندرست۔ مضبوط۔ اور بالکل صاف اور ستھری ہو۔ اور نہ کے واسطے تیاری کرنے اور دھونے دھانے کی ادویات ملانے اور بنانے میں خوب ماہر ہو۔

چاہئے کہ وہ براہ راست کسی متعدی بیماری والے مریض کے پاس سے مثلاً مردڑ۔ تپ محرقہ یا متعدی بخاروں یا پھوڑے پھنسیوں۔ زہر باد یا زہریلے گھاؤ والے مریضوں کے پاس سے نہ آئے۔

پیشتر اس کے کہ وہ زچہ خانہ میں داخل ہو۔ اُس کی بابت خوب تحقیق کر لینی چاہئے۔ کیونکہ بعد میں تبدیلی کرنی ممکن نہ ہو۔

اگر ایک ہندوستانی بی. بی. کو کوئی لائق دایہ نہ مل سکے۔ اور وہ زچگی کے لئے ہسپتال میں داخل ہونا پسند نہ کرے۔ تو کم از کم وہ یہ کر سکتی ہے۔ کہ کسی صاف اور ستھری اور ہوش والی عورت کو اس کتاب کا یہ باب اور باقی تین چار باب پڑھ کر سناوے۔ یہاں تک کہ وہ اُن کو خوب سمجھنے لگے۔ اُس پر خوب آشکارا کرنا چاہئے۔ کہ جو عورت زچہ خانے میں کام کرے گی۔ اس میں ذیل کی باتیں ضرور ہونی چاہئیں۔ اور ان کا پورا کرنا اُس پر لازمی ہے۔

(۱) چاہئے کہ وہ گرم پانی اور صابون کے ساتھ خوب نمادے اور تمام کپڑے زچہ خانہ میں آنے سے پیشتر تبدیل کرے۔

(۲) اگر پرہیزگاہی وہ اس بات پر دھیان کرے کہ ماں کا پلنگ - بستر اور اس کے تمام کپڑے صاف ہیں - اور وضو پ میں سکھائے گئے ہیں - اور کہ اس کمرہ ہانڈل صاف اور ستھرا ہے - اور تمام میلی چٹائی - اور کمرے کا سامان اٹھا دیا گیا ہے - اور اگر ایسا نہیں تو سوا ایک پلنگ اور ایک میز کے باقی سب سامان کمرے میں سے نکلوا دینا چاہئے۔

۳۔ پھر اس کو چاہئے کہ زہ کی تیاری کرنے میں سب سے پیشتر ماں کو گرم پانی اور صابون کے ساتھ غسل دے اور اس کو صاف کپڑے پہنا دے - اور زہ کے واسطے سب کچھ تیار کرے۔

۴۔ پھر چاہئے کہ وہ اپنے ہاتھوں کو گرم پانی اور صابون اور ناخن صاف کرنے کے برش کے ساتھ کم از کم پانچ منٹ تک خوب مل کر دھوئے - اور پھر ان کو کربولک لوشن (Carbolic Lotion) یا پریکلورائیٹڈ آف مرکوری Perchloride of mercury کے ساتھ کم از کم پانچ منٹ تک اور زیادہ دھوئی رہے۔ پھر وہ ماں کے بیرونی اعضاء اور اندام نہانی کو اسی لوشن کے ساتھ خوب اچھی طرح صاف کر کے دھوئے - اور جتنی دفعہ نالیں پختے کے پیدا ہونے سے پیشتر پیشاب یا

پاخانہ کرے۔ اتنی ہی بار وہ ان اعضا کو اسی طرح دھوئے اور صاف کرے۔

(۵) اپنے ہاتھ دھو بیٹے کے بعد چاہئے کہ وہ کسی میلی یا گرو غبار دانی شے مثلاً کرسی، بینر، بیڈ بین وغیرہ، کو نہ چھوئے۔ اور اگر چھونے کی ضرورت پڑے تو اُن کو ہاتھ لگانے سے پیشتر اُس کو اپنے ہاتھ پہنے کی مانند صاف کرنا چاہئیں۔

(۶) اُس کو اجازت نہیں کہ کسی وقت زہ کی حالت میں وہ اپنے ہاتھ کو بچے کو محسوس کرنے کے واسطے ماں کے جسم کے اندر ڈالے۔ اور نہ ہی اُس کو اجازت ہے کہ کسی صفحے کو باہر آتا دیکھ کر اسے کھینچے۔ اور نہ ہی بچے کی ناک کو اس مقصد سے کھینچے کہ آئیل باہر جلد نکل آوے گی۔

یہ پیشتر بیان کیا گیا ہے۔ کہ کم از کم پہلے عمل میں شروع ہی سے اپنے آپ کو کسی ڈاکٹر کے سپرد کر دینا چاہئے۔ تاکہ وہ عمل کے تمام حالات کو سمجھ لے۔ وہ وضع حمل سے قریباً ایک ماہ پہلے خوب دیکھ بھال کر کے یہ معلوم کر لے گا کہ آیا سب کچھ ٹھیک طور پر چل رہا ہے۔ یا کسی اصلاح کی ضرورت ہے۔ چنانچہ ہو سکے۔ جو کچھ زچہ خانے کے واسطے درکار ہو۔ کم از کم مقررہ ميعاد سے ایک ماہ پیشتر گھر میں موجود ہونا چاہئے۔ کیونکہ اکثر گنتی میں غلطیاں ہو جاتی ہیں۔ اور یہ وقت اچانک

ان پر آ جاتا ہے *

فہرست زچہ خانہ کی چیزوں کی

تعداد اشیا	نام اشیا
۲	بیڈ پین (Bed-pans)
۱	ڈوش کین (Douche-can) شیشی یا اینما مل کا
۲ گز	ریڑ کی ٹٹی ٹی اُسی ڈوش کے واسطے
۱	شیشے کی پیچکاری یعنی نزل (nozzle)
۱	اینما پیچکاری دھنسن کی بنائی ہوئی
۱	Higginson enema syringe
۲	گرم پانی بھرے والی چھوٹی ربڑ کی بوتلیں
۲ گز	دھرے بر کا موم جامہ
۲ پونڈ	ایک سیر جذب کرنے والی دوا دار روٹی
۲ پونڈ	Antiseptic wool
۲ پونڈ	گمگی ٹیشو Gemgee tissue
۱	غلل پانی کا تھرماسٹر (Thermometer)
۱	فیدنگ کپ یعنی لٹنی وار پیالی (Feeding-cup)
۱	قینچی
۲	وینو لیا صابون
۱ بوتل	سب سے عمدہ نیتون کا تیل جو سلاو کے واسطے برتا جاتا ہے *
۲ اونس	سفوف بور ایسک ایسڈ Boracic acid

تعداد اشیا	نام اشیا
اپونڈ	Liqud carbolic acid راکوٹ کار باک ایسڈ
اچھا	پختہ سوت یا ریشمی تاکے کا
ابوتل	خالص ویسلین vaseline یا وینولیا کریم
	Vinolia cream کی

زچہ خانے میں پہننے کے واسطے ماں کے لئے
 سب سے بہتر لباس ایک لمبی اور کشادہ قمیض اور
 لمبی جاکٹ یا کڑنی ہے۔ جب بدلنا ہو تو قمیض کھلی
 ہونے کے سبب آسانی سے پیچھے کو اتار دی جا سکتی
 ہے۔

ماں کے واسطے اس وقت جو خاص کپڑا تیار کیا
 جاتا ہے۔ وہ پیٹی ہے۔ جسے بچہ جنم کے بعد کچھ
 روز تک شکم کو سہارا دینے کے لئے باندھا جاتا
 ہے۔

بعض ڈاکٹر ایک طرز کی پیٹی پسند کرتے ہیں۔
 اور بعض دوسری طرح کی۔ سب سے آسان طریقہ
 یہ ہے کہ کپڑے یا فلائین کی ۱۶ یا ۱۸- اینچ چوڑی
 اور ڈیڑھ گز لمبی پیٹی جسم کے گرد پیٹ کے
 اوپر سے لا کر خوب مضبوطی کے ساتھ قدرے ایک
 پہلو کی طرف سیفٹی پینوں کے ساتھ باندھ دی جاوے
 اسی قسم کی چھ یا آٹھ پیٹیاں اور ایک درجن سیفٹی
 پن تیار کر رکھنے چاہئیں۔

زہ کے شروع ہونے سے پیشتر دایہ کو چاہئے۔ کہ

اُس وقت کے واسطے سب کچھ تیار کر کے رکھ چھوٹے اور اگر جلیہ گھر میں نہ ہو تو ماں کو یہ سب چیزیں میا کر رکھنی چاہئیں ۔

بچے کا ناڑو باندھنے کا سوتی یا ریشمی تاگا بارہ بارہ انچ کر کے تین ٹکڑے کر لئے جاویں اور اُسے خوب عمدہ طور پر بٹ لیا جاوے ۔ یا گوندھ لیا جاوے ۔ ایسے دو پختہ ٹکڑے تیار کر کے پانچ منٹ تک پانی میں کھولائے جاویں ۔ اور پھر ایک کھلے منہ والی بوتل میں جس میں کچھ کار بالک (Carbolic lotion) (نسبت ایک میں چالیس) ہو ضرورت کے وقت تک پڑے رہنے دیں ۔ اور کسی کارک کے ساتھ بوتل کے منہ کو بند رکھیں ۔

ہندوستان میں بہت مرتبہ بچے ٹیٹنس (Tetanus) یا خون کے زہر آلود ہو جانے سے مر گئے ہیں ۔ کیونکہ ناڑو باندھنے کے سوت کو پاک اور صاف نہیں کیا گیا تھا ۔

ڈوش پچکاری کے باسن کو کھولتے پانی سے دھونا اور نازل (nozzle) کو پانی میں کھولا کر کار بالک لوشن میں بھگو رکھنا چاہئے ۔ اُس کو ہر مرتبہ روز کھولانا اور تمام وقت ایک باسن کے اندر کار بالک لوشن میں دبائے رکھنا ہوگا ۔ اور صرف ضرورت کے وقت باہر نکالنا چاہئے ۔

تمام کپڑوں اور بچھوئوں کو اس طرح ترتیب اور

قرینے سے رکھا جاوے کہ ضرورت کے وقت جس
شے کی حاجت ہو وہی جھٹ پٹ مل جاوے اور
وقت ضائع نہ ہو۔ ایک خانے میں ہاں پٹنی رات
کی لمبی قیڑیں اور دن کی قیڑیں اور باقی اپنے پٹنے
کے اور کپڑے رکھے پ

معمولی کپڑے اور چھوٹے توٹے اور گدیوں تو
صرف پہلے چار یا پانچ روز تک درکار ہوتے۔ تو
بھی ان کو تیار رکھنا چاہئے پ

دوسرے خانے میں پلنگ کی چادریں۔ تو ٹے
رجو کثرت سے موجود رہنے چاہئیں (رکھے جاویں۔
اور تیسرے خانے میں موم جامہ مصفا جذب کرنا
روٹی۔ ادویات اور گلی ٹیش (Gamgeetissue) تیار رہنے
گلی ٹیش ایک قسم کی گزیاں ہوتی ہیں۔ جو بڑی تین
مہل کی دو تہوں میں روٹی رکھ کر تیار کی جاتی ہیں۔
اور وضع حمل کے بعد کچھ روز تک خون کو بند
کرنے کے واسطے رکھی جاتی ہیں۔ اور پھر جدا دی جاتی
ہیں۔ اگر خرچ کا زیادہ خیال ہو تو ایک اور طریق
پر عمل کیا جاسکتا ہے۔ بازار سے بیس یا تیس تڑ
کچی مہل اور کچھ جذب کرنے والی روٹی لے کر پہلے
صابون اور پانی کے ساتھ مہل کو دھویا جاوے۔
اور پھر نصف گھنٹہ تک پانی سے ایک بڑے دیچے
میں اس کو جوش دیا جاوے۔ پھر اس کو ساف
ہاتھوں سے نکال کر سوکھنے کو ڈال دیا اور جلد ہی

سے استری کر لیا جاوے۔ اسی اثنا میں ایک چادر
 بچی اُبال کر اور سُکھا کر تیار رکھی جاوے۔ اور
 پھر یہ عمل استعمال کے واسطے تیار اس میں لپیٹ کر
 رکھ لی جاوے۔ پھر جب ضرورت ہو تو اسی عمل میں
 سے ایک ٹکڑا کوئی اٹھارہ انچ لمبا کاٹ لیا جاوے
 اور اس میں جذب کرنے والی مصفا روئی لپیٹ کر
 سجائے کپڑوں کے خون کو جذب کرنے کے واسطے
 استعمال کی جاوے۔ اسی روئی اور عمل کے ٹکڑے
 کاٹ کر بچے کے پیدا ہونے سے پیشتر اور بعد ماں
 کا جسم دھونے کے واسطے برتے جاویں۔ معمولی اسفنج
 یا جیتھروں کو ہرگز ماں کے جسم کے نزدیک نہ لایا
 جاوے۔

دونو بیڈ پین ہر وقت جدا رکھے جاویں۔ ایک
 جس پر ڈھکنا ہو۔ پاخانے کے واسطے اور دوسرا
 جسم کے ان اعضاء کو دھونے دھانے اور صاف
 رکھنے کے واسطے۔ ہر وقت لایسول یا کاربالک لوشن
 بیڈ پینوں میں پڑا رہنا چاہئے۔ اور چاہئے کہ ہر مرتبہ
 استعمال کے بعد دایہ خود ان کی صفائی کا خیال رکھے۔
 پلنگ کو بھی تیار کر رکھنا چاہئے۔ تاروں کے آہنی
 پلنگ سے بدتر اور کوئی پلنگ ہو نہیں سکتا۔
 نوپے یا لکڑی کی چوکھٹ جس پر نواڑ سی ہوئی ہو
 بہتر ہے۔

اس قسم کے پلنگ پر لیٹنے اور اس پر بیڈ پین

رکھنے سے گڑھا سا نہیں پڑ جاتا۔ لیکن تاہم اس میں ایک قسم کی کشش رہتی ہے۔ جس سے عرصے تک لیٹے رہنے سے جسم نہیں ٹھکتا لارسن ٹیٹ Lawson Tait کا آہنی پلنگ اور چوکھٹ نہایت مفید اور آرام دہ ہوتا ہے۔ جو گدیوں پر بچھائے جاویں۔ وہ بالوں کے موٹھے کے ہوں۔ روٹی کے گدیوں نہ ہوں۔ اور زہ کے شروع ہونے سے ایک دو روز پیشتر ان کو دھوپ میں خوب سکھا لینا چاہئے۔

بستر بچھانے کا بھی غلط اور درست طریقہ ہے۔ جب زہ شروع ہو جاوے۔ گدیوں کے اوپر عام طور پر ایک کبیل اور اس پر ایک چادر بچھائی جاتی ہے اور پھر سارے پلنگ کو ایک بڑے موم جامے کے ساتھ ڈھانپ دیا جاتا ہے۔

پلنگ کے بیچوں بیچ ایک چادر لمبے طور پر تہ کر کے ایسے رکھیں کہ وہ مرلیضہ کے چونتروں کے نیچے آوے۔ اور ضرورت کے وقت آسانی سے کھینچ لی جاوے۔

اگر اُس کے چاروں کونے سیفٹی پینوں کے ویلے گدیوں کے ساتھ لٹکا دیے جاویں۔ تو اپنی جگہ سے نہ سرکے گی۔ ان سب بچھوڑوں کے اوپر دوسرا موم جامہ بچھایا جاوے۔ اور اُس پر ایک موٹی چادر یا تولیہ جو پیشتر سے کھولایا اور سکھایا جا چکا ہو تہ کر کے تمام رطوبات کو جو خارج ہوں جذب کرنے

کے واسطے بچھایا جاوے۔ جب بچہ پیدا ہو جاوے اور زہ ختم ہو چکے۔ تو یہ سب سامان بیع اوپر کے موم جاوے کے مرینہ کے پیچے سے نکال لیا جاوے۔ اور پھر اُس کا بستر بالکل سادہ اور خشک رہ جائیگا۔ اور خواہ مخواہ اس کو زیادہ ہلانے جلانے کی حاجت نہ ہوگی۔

دو تین روز کے بعد بچے کا موم جامہ بھی اٹھا دیا جاسکتا ہے۔ اور صرف ضرورت کے وقت جب بیڈ پین وغیرہ استعمال کیا جاوے اس کو بچھایا جاسکتا ہے۔ موسم گرما میں موم جامہ گرمی کو روکتا اور پسینے کو نکل کر جذب ہونے نہیں دیتا۔ پس اس موسم میں ماں کو اُس کے بغیر زیادہ آرام رہتا ہے۔

جب زہ کے آثار شروع ہونے لگیں۔ تو دایہ ماں کو اس کے واسطے تیار کرے۔ چاہئے کہ وہ سے ایک قمیض پہنا کر اُس کے اوپر ایک فلایین کا سا بیہ (Fetticoat) پہناوے۔ اور پھر ایک لمبی جاکٹ (Jacket) کرتی یا لمبی ڈریسنگ گون (paul) تک لمبی اور کشادہ قمیض) پہناوے۔ بعد میں قمیض کو کمر کے گرد لپیٹ دیا جاسکتا ہے۔ اور فلایین کے سائے (لنگے) کے بجائے ایک چادر تہ کر کے کمر کے گرد لپیٹ دی جاسکتی ہے۔ گرم موزے پہنانا نہایت ضروری اور لازمی امر ہے۔

گرم پانی کی پچکاری (Enema) کا اس وقت پر دینا خواہ درست ہی آتے ہوں نہایت مفید ہے۔ اور کبھی اُس میں تافہ نہ کرنا چاہئے۔ اُس کے ذریعہ تمام خراش وہ مواد خارج ہو جاتے اور معاً مستقیم (Rectum) نرم اور صاف ہو جاتا۔ اور زہ میں حد درجے کی آسانی ہو جاتی ہے۔

اس کے بعد کہ تک گرم پانی کے ساتھ غسل کرانا ضروری ہے۔ بعد ازیں صابون اور پانی کے ساتھ تمام بیرونی اعضا کو خوب صاف کیا جاوے اور لایسول یا پیرکلورائڈ آف مرکوری لوشن (نسبت ۱ حصے میں ۳۰۰۰ کے ساتھ دھویا جاوے۔

اگر خاص ضرورت نہ ہو تو اندرونی پچکاری Douche نہ دینی چاہئے۔ کیونکہ اس کے ساتھ جسم کی تندرستی چنابٹ دھل جاتی ہے۔ زہ سے پیشتر پچکاری (Douche) صرف اُس صورت میں دی جاتی ہے جبکہ سفید رطوبت ایام حمل میں کثرت سے آتی رہی ہو۔ اور اگر زہ میں کچھ ترقی ہوتی ہوئی اور رحم کا منہ کھلتا ہو، معلوم نہ ہو تو بھی ایسا کرنا فائدہ مند ہے۔ جب کبھی پچکاری دی جاوے۔ خوب توجہ کے ساتھ ہاتھوں۔ پچکاری نوزل۔ دوش کین (باسن) وغیرہ کو ادویات اور جوش دئے ہوئے پانی کے ساتھ صاف کر لیا جاوے۔ ورنہ فائدے کی بجائے زیادہ نقصان ہوگا۔

دایہ کو اس بات کا لحاظ رکھنا بھی ضروری ہے۔
 کہ زہ کے بیج میں مشانہ اپنے کام کو خوبی سے انجام
 دے رہا ہے یا نہیں۔ یہ حفاظت اس واسطے کرنی
 چاہئے کہ اکثر مشانہ پیشاب کے ساتھ تن جاتا ہے
 گو تمام وقت تھوڑا تھوڑا پانی بتا رہے ہے۔

جب زہ کا وقت قریب ہو۔ تو اُس صورت میں
 جب کہ نیچہ پہاڑ پر نہ ہو یا کسی مضر صحت اضلاع
 میں ہو۔ دو نو جگہوں پر موسمی بخار سے بچنے کے
 لئے جو اکثر زچہ کو موسم گرما میں گھیرتا ہے۔ خواہ وہ
 ہندوستانی ہو یا یورپین چار سے چھ گرین تک
 کوئین روزانہ کھانی چاہئے۔

وہ مستورات جن کو اکثر موسمی بخار ہو جاتا ہے۔
 زہ کے شروع میں اگر دس گرین تک کوئین کھالیں
 تو اُن کے واسطے بہت مفید ہے۔ اور اگر ماں کی
 رہائش مضر صحت اضلاع میں ہو تو بھی زہ سے
 پیشتر لالیسول کے ساتھ سپککاری (Douché) کرنا ضرور
 ہے۔

باب ہفتم

زہ کے نشانات اور زہ کے وقت کی نزدیکی

حل کے آخری دو ہفتوں میں ایسے نشانات ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ جن سے ذرا شک و شبہ نہیں رہتا کہ اب زہ کا وقت قریب ہے۔ اور یہ وقت ہے جبکہ ماں کا دل خواہ مخواہ پریشان ہوتا ہے۔ اور طرح طرح کے ہزار ہا خوف اور اندیشوں کا تصور کرتا اور گھبراتا ہے۔ وہ اپنی بکواسی جان بچانوں کی باتوں کا خیال کر کے بے فائدہ ڈرتی ہے۔ اور کسی بد قسمت بہن کا حال جس کو بچپیس یا تیس برس گزرے یاد کر کے سمجھتی ہے کہ خدا جانے مجھ پر بھی وہی مصیبتیں آئیں گی۔

اب چونکہ ایک نوجوان ماں زہ کے واسطے کامل تیاری کر کے اپنے رہنے سہنے کے مکان کی بابت صحت اور صفائی کی رو سے پورا انتظام کر سکتی ہے۔ اور ضرورت کے وقت دکھ میں سے پار کرنے کے

لئے کلورو فارم (chloroform) کا بندوبست کر کے اپنے وقت کا انتظار کر سکتی ہے۔ اس لئے اُس کے واسطے خوف کھانا محض بے فائدہ ہے۔ ان فرضی دکھ مصائب اور تکالیف پر غور اور اندیشہ کرنا خواہ مخواہ اُن کو پیدا کرنا ہے۔

اس صورت میں فوراً کسی ڈاکٹر یا دایہ کو بلا کر ماں کی حالت کا پورا امتحان کرنا اور ہر طرح سے اُس کی دلجمعی کر دینی چاہئے۔

اب چونکہ زہ کی تیاری کے لئے بچے کا سر نیچے پلوس میں اُترنے لگتا ہے۔ اس لئے جسم ہلکا اور شکم چھوٹا معلوم ہونے لگتا ہے۔ اکثر پہلوئے حمل میں ایسا ہوتا ہے۔ اس سے ماں کو بھی بہت آرام حاصل ہو جاتا ہے۔ وہ زیادہ آزادی کے ساتھ سانس لے سکتی اور اچھی طرح سو سکتی ہے اور چلنے پھرنے اور کام کاج کی طرف اُس کی طبیعت زیادہ مائل ہوتی ہے۔

پرانے زمانے سے یہ ایک مذاق چلا آیا ہے کہ اس وقت ماں کی طبیعت اُسے اس قدر بحال معلوم ہوتی ہے۔ کہ وہ گھر کی صفائی۔ ستھرائی اور انتظام کے بارے میں بڑے بڑے کاروبار شروع کر دیتی ہے۔ اور پھر ٹھیک بیچ میں آن کر زہ کی درویں اُسے آگھیرتی ہیں۔ اکثر جھوٹی درویں سچی درووں سے کٹی روڑ پیشتر یا کٹی ہفتے پیشتر شروع ہو کر مریضہ کو سخت دکھ میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

وہ قونج کے درد کی مانند کبھی ایک جگہ سے شروع ہوتی ہیں۔ اور کبھی دوسری سے شروع ہو کر جانگوں اور مانگوں میں سے گزر جاتی ہیں۔ اور کبھی پشت میں سے نکلتی ہیں۔ لیکن وہ بیس ڈالنے والی درد میں نہیں ہوتیں۔ اور نہ ہی ان کے ساتھ خون وغیرہ کی آمیزش خارج ہوتی ہے۔

اکثر پہلے حمل میں ان کا درد ہوا کرتا ہے۔ اور ارند کا تیل (castor-oil) پیپر منٹ کے عرق میں ملا کر پینے سے رفع ہو جاتی ہیں۔ بے جہنی اور بے خوابی کو رفع کرنے کے لئے جب یہ دردی زیادہ تنگ کرنے لگیں ہیں۔ کہ آہستہ آہستہ غنا در گرم یانی کی بوتلوں سے پی کر دینا بہت فائدہ بخشا ہے۔

زہ کی نزدیکی کے اور نشان یہ ہیں کہ مثانے اور معا مستقیم میں خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ کیونکہ رحم اور بچے کا تمام بوجھ ان پر آکر گر پڑتا اور ان کو دبا دیتا ہے۔

اس کے ساتھ ہی بعض صورتوں میں پلٹا پھرنے یا کھڑے ہونا دشوار ہو جاتا ہے۔ اور اعضاء خاص سوچ جاتے اور ان میں سے کثرت کے ساتھ سفید یانی بننے لگتا ہے۔ ممکن ہے کہ اسی نیکی اور چھپی رطوبت کے ساتھ کچھ خون کی آمیزش بھی ہو۔ لیکن اس کو دیکھ کر گھبرانا نہ چاہئے۔ یہ ایک نشان ہے جس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ درحقیقت اب زہ شروع ہے

یعنی رحم کا منہ کھلنے لگ گیا ہے ۔
 اس تمام عرصے میں رحم کا منہ کھلتا اور سکڑتا ہے
 گو درد اس سے نہیں ہوتی ۔ لیکن جب یہ حالت
 باقاعدہ ہونی شروع ہوتی ہے اور رحم کا کھلنا اور
 سکڑنا محسوس ہونے لگتا ہے ۔ تو کہا جاتا ہے کہ اب
 زہ شروع ہو گیا ۔

اکثر اس وقت کے بعد زہ کی حالت میں جلدی
 ترقی ہوتی ہے ۔ جب سب صورتیں حسب منشا ہوں
 اور ایام حمل میں ماں نے مستحیٰ اور اعتدال کے ساتھ
 اپنی صحت کو برقرار رکھا ہو ۔ تو اکثر اوّل سے اخیر تک
 سب کارروائی تین یا چار گھنٹوں ہی میں پوری ہو جاتی
 ہے ۔ پہلوٹھی کا حمل اکثر زیادہ دیر میں منع ہوتا ہے ۔
 بعض مرتبہ اس میں بارہ یا اٹھارہ گھنٹے لگ جاتے
 ہیں ۔ اور اگر بڑی عمر میں حمل ہوؤا ہو ۔ تو بھی ویسے
 ہی زیادہ دیر لگ جاتی ہے ۔

لے بر (Labour) یعنی زہ

زہ کی اوّل حالت میں باقاعدہ پیس ڈالنے والی
 دروہیں محسوس ہونے لگتی ہیں ۔ اس اشارے سے
 معلوم ہو جاتا ہے کہ اب ڈاکٹر یا دایہ کو بلانے کا
 وقت آن پہنچا ۔ اب رحم کا منہ حرکت کرتا اور کھلنا
 شروع ہوتا ہے ۔ اور یہی حرکتیں ہیں جو درد زہ
 پیدا کرتی ہیں ۔

ہم جانتے ہیں کہ رحم کے اندر بچہ گرم پانی کی تھیلی میں بند ہوتا ہے۔ ہر درد کے ساتھ جھلیاں جن سے یہ تھیلی بنی ہوئی ہے۔ رحم کے منہ میں سے جو ہر درد کے ساتھ کھلتا جاتا ہے۔ دھکیل دی جاتی ہیں۔ اور بچے کے سر کے باہر نکلنے کے واسطے راستہ تیار ہوتا چلا جاتا ہے۔

جب سب سمجھ بچے کی پیدائش کے واسطے تیار ہو۔ بجائے اس کے کہ جھلیوں کی تھیلی پھٹ جاوے وہ اکثر ایسی مضبوط ہوتی ہے۔ کہ خود بچے کے سر کے آگے آگے نکل آتی ہے۔ اور پھر ساتھ ہی بچہ جس کے اوپر اسی جھتی کا ایک خول یا غلاف سا چڑھا ہوا ہوتا ہے خارج ہوتا ہے۔ چونکہ اس میں کسی قدر دیر لگ جاتی ہے۔ ہمیشہ چاہئے کہ دایہ بچے کے سر کو پیدائش سے پیشتر رہا کرنے کے لئے اس جھتی کو چھیل ڈالے۔

برخلاف اس کے اگر پانی کی تھیلی زہ کے شروع ہی میں پھوٹ جاوے اور تمام پانی اور رطوبات خارج ہو جاویں تو بھی فوراً ڈاکٹر کو بلا لیا جاوے۔ کیونکہ اس حادثے کے باعث بھی وضع حمل میں دیر لگ جاتی ہے۔

زہ کی پہلی حالت کے اختتام پر رحم کا منہ پورے طور پر کھل چکا ہوتا ہے۔ اس وقت کسی قدر متلی ہوتی ہے جسم میں کپکپی ہوتی اور دل گھبراتا ہے۔

زہ میں متلی کا ہونا اچھا نشان ہے۔ کیونکہ اس سے ظاہر ہے کہ رحم کا منہ جلدی کھل رہا ہے +
 وریں اب جلدی جلدی اور باقاعدہ ہونے لگتی ہیں اور ان کا رُخ نیچے کو ہوتا ہے۔ جس سے جلد نیچے کو رحم اور باقی جسم کے اندر سے باہر نکلنے میں مدد ملتی ہے +

زہ کی دس دوسری حالت میں جو ممکن ہے کہ ٹھوڑے عرصے تک رہے۔ ماں کے زور لگانے سے اسے کثرت سے پسینہ آنے لگتا ہے۔ اور پنڈلیوں اور جانگوں میں گٹھلیاں پڑ جاتی ہیں۔ جن کے باعث اس کو سخت وقت پیش آتی ہے +

بچانوس فیصدی صورتوں میں پہلے نیچے کا سر باہر آتا اور پھر کندھے اور بعد میں باقی تمام جسم پیدا ہوتا ہے۔ بعض مرتبہ زہ کی پہلی حالت میں بہت دیر ہو جاتی ہے۔ لیکن دوسری حالت جلدی طے ہوتی ہے۔ لیکن ہر حالت میں صبر اور خوش مزاجی بیش قیمت مددگار ہیں۔ ماں کو یاد رکھنا چاہئے۔ کہ گو اسے خود کچھ ترقی ہوتی ہوئی محسوس نہیں ہوتی۔ تاہم ہر ایک درد اور ہر ایک حرکت اپنا کام خوب کٹے جا رہی ہے +

جب نیچے کا سر عنقریب باہر نکلنے کو ہوتا ہے تو پلوس کا گوشین حصہ جس کو پرینیم (Perineum) کہتے ہیں۔ اس کے اوپر پھیل جاتا ہے۔ اور نیچے کے

چہرے کا تناؤ اس پر اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ اکثر پہلی مرتبہ وہ پھٹ جاتا ہے۔ لیکن ایک بچھاؤ اس کو روک سکتا ہے۔ یہی دقت ہے۔ جبکہ ٹھوڑا سا کلورہ فارم لگھا دینے سے اس کو بے حد فائدہ پہنچایا جاسکتا ہے۔ کیونکہ غشوں کے باعث وہ زیادہ زور کرنے سے رُکی رہیگی۔

اگر پریمیئم پھرٹ جادے۔ تو اس کو اُسی وقت فوراً ٹانگے لگا دینے چاہئیں۔ اور اگر یہ کام جھٹ پٹ کر لیا جادے۔ تو کوئی بھاری بوجھ یا بڑا اپریشن نہیں ہے۔

رحم کی تیسری حالت میں آئول رحم کی سطح سے جہاں وہ خون کی رگوں اور گوشت کے رباطوں کے ذریعے بیوستہ ہو رہی تھی۔ چھوٹ کر علیحدہ ہوتی اور رحم سے خارج ہوتی ہے۔ اس میں کچھ وقت لگ جاتا ہے۔ اور بچے کی پیدائش کے بعد ماں کے واسطے یہ پندرہ یا بیس منٹ کا وقفہ دراصل بہتر اور باعث آرام ہے۔ تھوڑی سی اور دھیمی دھیمی دردیں محسوس ہوتی ہیں۔ اور پھر ایک زور کی درد کے ساتھ ایک گوتیتیں لوتھڑا جس کو آئول کہتے ہیں اور جھیلیوں کی پھیلی جس میں پانی ہوتا ہے۔ خارج ہو جاتے ہیں۔

زہ کی اس حالت میں خون کا کسی قدر خارج ہونا ضروری ہے۔ لیکن اگر رحم اچھی طرح سکڑ جادے۔

تو خون کی رگیں جو پھٹ گئی ہیں ۔ دب جائیں گی۔
 اور شروع ہی سے سیلان خون کا اندیشہ نہ رہیگا۔
 جب تک آنول باہر نہ آوے۔ بچے کا ناٹو باندھ
 کر اُس کو ماں سے علیحدہ نہ کرنا چاہئے۔ کم از کم
 جب تک ناٹو میں جان رہے بچے کو مطلقاً اس سے
 علیحدہ نہ کیا جادے ۔

باب ہشتم

زچگی میں حفاظت

باقاعدہ اور خاص دردوں سے ماں کو معلوم
 ہو جائیگا کہ زہ کا اصلی کام شروع ہو گیا ہے ۔
 اور اب بالکل تیار ہے ۔ پس اُس کو چاہئے کہ
 دل کو مضبوط کر کے اُس کے واسطے راضی ہو جائے
 کمرے کو ہوادار اور سرد رکھنا چاہئے ۔ اور بہتر
 ہے ۔ کہ زہ کی پہلی حالت میں اس کے چلنے پھرنے
 کے لئے دو یا تین کمرے وقف کر دئے جاویں ۔
 کیونکہ چلنے پھرنے سے اُس کی طبیعت بہلی رہے گی۔
 اور جب اُس کو بچے کی پیدائش کے بعد بستر میں
 پڑا رہنا ہوگا ۔ تو وہ زچہ خانہ اس کو کسی قدر تازہ

نظر آئیگا۔ ہمدرد دوستوں کا جھٹکا تو ایک ایسی شے ہے جو اُس کی طبیعت کے سراسر برخلاف ہے۔ پس اُن کے جمع ہونے کی اجازت دینی نہ چاہئے۔ اِس سخت آزمائش کے موقع پر ماں کے پاس صرف اُس کی دایہ اور ایک دانا ہوش والی عورت کا جس کو وہ خود پسند کرے ہونا کافی ہے۔ جب درد نکلے تو جس طرح اُس کو زیادہ سہولیت معلوم ہو۔ ویسے ہی اُٹھے۔ بیٹھے۔ کھڑی ہو۔ یا کرسی کے اُپر جھک جاوے۔ لیکن دردوں کے بیچ کے وقفے میں اس کو چلتے پھرتے رہنا چاہئے کیونکہ اس کے ذریعے وضع حمل کے پہلے درجے میں جلد خلاصی ہو جاتی اور بچہ کے پیچھے ہٹنے میں مدد ملتی ہے۔ لیکن زہ میں بہت کم خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہر دو تین گھنٹوں کے بعد ایک گرم پیالہ چاء کا یا دٹے کا کافی ہے۔ اور پیاس بجھانے کے واسطے ٹھنڈا پانی یا لمینیڈیا جاسکتا ہے۔ لیکن اُس میں برف نہ ہو۔ جب بار بار درد اُٹھے تو وہ ایک خاص انتہا تک پہنچتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ اور ماں کا دل چاہتا ہے کہ زور کر کے مواد کو خارج کرنے کی کوشش کرے۔ تاکہ جلد مخلصی پا سکے۔ ایسی کوششیں بالکل بے کار ہیں۔ اور محض اُس کی طاقت کو ضائع کرنے کا باعث ہوتی ہیں۔ جب زور لگانے

کا درست وقت زہ کے دوسرے درجے میں آ پہنچتا ہے۔ تو البتہ کوشش کرنے سے اُسے فائدہ حاصل ہوگا۔ لیکن تو بھی حرکات رحم کے وقفے میں مطلقاً ایسی کوششیں نہ کرنی چاہئیں۔ نیچر خود بخود ہر حرکت کے ساتھ ویسی ہی درد بھی پیدا کر دیتی ہے کہ جب ضرورت ہو تو عورت زور کرنے سے رہ نہیں سکتی +

جب ڈاکٹر حاضر ہو۔ تو اس کو چاہئے کہ خود اچھی طرح سے سب باتوں کو دیکھ بھال لیوے۔ اس امتحان کے واسطے ماں کو پلنگ پر لیٹ جانا چاہئے +

اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ اس موقع تک ماں کے پاس کوئی مددگار موجود نہیں ہوتا۔ ماں کو چاہئے کہ ایک باسن میں پر کلورائیڈ آف مرکوری لوشن یا لالیول پانی میں ملا کر ڈاکٹر کے ہاتھ دھونے کے واسطے رکھ چھوڑے۔ اور امتحان کرنے سے پہلے اپنے اعضاء خاص کو صابون اور پانی کے ساتھ دھو کر اور پھر اسی لوشن کے ساتھ دھو کر صاف کر رکھے +

اس امتحان کے بعد طبی معالج صحیح طور پر ماں پر اس امر کو واضح کر سکتا ہے کہ سب حالات درست ہیں اور دراصل زہ کی حالت شروع ہو گئی ہے۔ وہ اگر کسی بات میں نقص دیکھیگا تو اس کو وقت

پر ٹھیک کر سکے گا۔ اور ممکن ہے کہ وہ یہ بھی بتا سکے کہ کتنی دیر میں حمل وضع ہوگا۔ اگر سب باتیں درستی سے ہوئی جا رہی ہوں۔ تو پھر بار بار امتحان کرنے کی مطلقاً ضرورت نہیں۔ کیونکہ ایسا کرنے سے حمل کے وضع ہونے میں اکثر دیر لگ جاتی ہے +
 اکثر جب درویش پشت میں محسوس ہوتی ہوں۔ تو درد کے اٹھنے پر اگر دایہ کمر کو زور سے دبا رکھے تو ماں کے واسطے کسی قدر آسانی ہو جاتی ہے۔ اگر پشت پر ایک پتلی سی گڈی یا چھوٹا سا تکیہ رکھ کر دایا جاوے۔ تو گوشت میں اٹکیاں نہ کھٹ جائیں گی۔ لیکن اگر درویش شکم کی طرف اٹھیں۔ تو اگر ماں اس بات کو پسند کرے۔ تو دایہ ہتھیلی کے ساتھ مضبوطی لیکن نرمی سے رحم کو اوپر سے دبا کر پکڑ رکھے +

ماں کے واسطے بہتر یہ ہے۔ کہ درویش کے بیچ میں جو وقفہ ہو۔ اُس وقت کوشش کر کے سوجاوے کیونکہ اس طرح طبیعت کسی قدر بحال ہو جاتی۔ اور تکان سے محفوظ رہتی ہے +

جب زہ کا دوسرا درجہ شروع ہو جاوے۔ تو ماں کو چاہئے کہ بستر پر لیٹ جاوے۔ اور کسی کام کے واسطے نہ اٹھے۔ اگر وہ اٹھ بیٹھے گی۔ تو خطرہ ہے۔ کہ اچانک بچہ خارج ہو کر فرش پر یا کسی اور جگہ گر پڑیگا۔ وہ خواہ پشت کے بل لیٹ رہے۔ اور

اگر چاہے تو پہلو کے بل رہے۔ بعض عورتیں پائتالے کے ساتھ ایک چادر یا پیٹی باندھ رکھنا پسند کرتی ہیں تاکہ جب درد کو زور کے ساتھ آتے ہوئے محسوس کریں تو اُس کو پکڑ کر کھینچ لیں۔ ایسا کرنے سے زور زیادہ لگتا ہے۔ اور نتیجہ یہ ہے۔ کہ جسم اور گردن کے تمام پٹھے اینٹھ جاتے ہیں۔ اور کئی روز تک دکھتے رہتے ہیں +

اگر بدن کے پٹھوں میں گٹھلیاں پڑ جائیں۔ تو دایہ کو چاہئے کہ ان کو خوب دبا دے اور ملے۔ اور ٹمٹھی چابی کر کے زرم کر ڈالے۔ ماں کو بھی چاہئے کہ بار بار گروٹیں بدلے۔ اور کسی خاص عضو پر بوجھ دیر تک نہ پڑا رہنے دے۔ مذکورہ بالا حالت ایک نشان ہے۔ کہ بچے کا سر بہت نزدیک ہے۔ اور تھوڑے عرصے میں پیدا ہو جائیگا۔ اُس موقع پر کلورو فارم کا سٹنگھانا نہایت مفید ہے۔ اور ہر درد کے ساتھ تھوڑا تھوڑا سٹنگھایا جاسکتا ہے۔ لیکن اتنا کبھی نہ دیا جاوے کہ مریضہ بالکل بے ہوش ہو جاوے +

بچہ جننے کے دُکھ کو کم کرنے میں کلورو فارم ایک عجیب نعمت ہے۔ اور ہم اُس کے فوائد کا اندازہ بالکل لگا ہی نہیں سکتے۔ کوئی ڈاکٹر سوائے اس کے کہ وہ اسے ماں اور بچے کے حق میں مضر سمجھے اُس کے سٹنگھانے میں دوہلیج نہ کرے گا۔ لیکن جب تک

ڈاکٹر حاضر نہ ہو۔ اُس کا استعمال کرنا منع ہے۔ جن صورتوں میں اس قانون کے برخلاف کیا گیا ہے۔ وہاں افسوسناک حادثے وقوع میں آئے ہیں *
گو یہ امر خطرے سے خالی نہیں۔ تو بھی معلوم ہوتا ہے کہ بہ نسبت اور کسی موقع کے اگر زہ کی حالت میں کلورو فارم دیا جاوے تو نقصان نہیں ہوتا۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ بہت جلد اُس کا استعمال شروع نہ کیا جاوے۔ صرف زہ کے دوسرے درجے میں اُس کا استعمال درست ہے۔ ورنہ وضع حمل میں بہت دیر لگ جائیگی۔ اور بچے کا دم گھٹ جائیگا *
پس چاہئے کہ ماں اپنے دکھ کی بے صبری کو برداشت کرے۔ اور اپنے معالج پر بھروسہ رکھے۔ کہ جب وہ بہتر سمجھیگا۔ اور اسے مناسب معلوم ہوگا وہ اُسی وقت سنگھائیگا *

کلورو فارم کے چند قطرے تھوڑی سی جذب کرنے والی روٹی کے اوپر ڈالے جاتے ہیں۔ اور روٹی کو ایک بلوری گلاس کی تہ میں رکھ کر جب ماں کو درد اُٹھے اس کی ناک کے نزدیک لایا جاتا ہے۔ تاکہ وہ اسے سونگھے اور درد کی شدت کو محسوس نہ کرے *
جب ماں کو درد کی شدت کے رفع کرنے کے لیے طریق معلوم ہوں۔ تو پھر اُس کو ضرورت نہ رہیگی کہ اپنے معالج سے بچا اور بے جا فرمائش اپنے دکھ کو ہلکا کرنے کے واسطے کرے۔ بلکہ معالج ان خلیل اندانیوں

کو بالکل ناپسند کرتا ہے۔ کیونکہ وہ خوب جانتا ہے۔ کہ یہ ماں اور بچے دونوں کے واسطے باعث ہلاکت اور تباہی بنیں گے۔

بجائے چیخ چھڑ کرنے اور خواہ مخواہ دست اندازی کرنے کے صبر اور خود ضبطی اور دیکھی کے ساتھ سارا کام جلدی اور حفاظت کے ساتھ طے ہو جائیگا۔ جب بچے کا سر باہر آتا نظر آدے۔ تو دایہ کو چاہئے کہ ماں کے اُن اعضا کو گرم لوشن میں کپڑے بٹھ کر سینک دیوے۔ ماں کو اس سے بہت ہی راحت ہوتی ہے۔ اور جسم کے نرم ہونے سے اُس کے پھیپھڑے جانے کا اندیشہ نہیں رہتا۔

ان اعضا کے واسطے تیل استعمال نہ کرنا چاہئے۔ کیونکہ وہ صاف نہیں ہوتا۔ جب بچے کا سر باہر آ جاوے تو چاہئے کہ دایہ یا خود ماں ہی جس وقت بچہ باہر آ رہا ہو رحم کے اوپر سے حصے کو خوب زور کے ساتھ پکڑ رکھے۔ اگر ماں کسی غیر آباد جگہ ہیں ہو۔ اور اس کوئی دایہ نہ مل سکے۔ تو اُسے چاہئے کہ اپنی خدمتگار عورت یا گھر کی ماں ہی کو سمجھا دیوے۔ کہ رحم کو وہ صحیح طور پر غصے تک مضبوطی کے ساتھ پکڑے رہے۔ یہاں تک کہ آنول کے خارج ہونے کے بعد تک بھی گرفت کو نہ چھوڑے۔ اس طریقے سے آنول کے خارج ہوتے وقت رحم خون سے بھرنے نہ پاویگا اور یہاں خون جو اکثر گرم ممالک ہیں وضع عمل کے

بعد ہو جاتا ہے۔ رحم کے زور کے ساتھ پکڑے رکھنے سے واقع ہونے نہ پادلیگا +

اگر کسی وقت زہ کے بیج میں درویں بند ہو جاویں اور ماں بالوس ہو کر یہ سمجھے کہ کچھ ترقی نہیں ہو رہی تو چاہئے کہ وہ کلورو ڈائن (chlorodyne) کی ۲۰ بوندیں پانی میں ملا کر پیوے۔ اور دو ایک گھنٹوں تک نیند کر لینے کا قصد کر لے۔ اس طرح اس کی طبیعت پھر تازہ ہو جائے گی۔ اور رحم میں حرکت کرنے کی طاقت آ جانے سے بچہ جلدی پیدا ہو جائیگا۔ یا اگر زہ کے پہلے درجے میں ایسا واقع ہو۔ تو محض نمان ہی اس کی وجہ نہیں۔ ممکن ہے کہ رحم کا منہ ہی سخت ہو اور آسانی سے کھل نہ سکتا ہو۔ اکثر رحم میں سردی لگنے سے ایسا ہوتا ہے۔ اس صورت میں نہایت گرم پانی کے ساتھ ۵ یا ۲۰ منٹ تک کر تک کا غسل جس کو سٹز باٹھ (Sitz bath) کہتے ہیں۔ دینا چاہئے۔ یا اعضا کو ڈھیلے اور نرم کرنے کے واسطے گرم پانی کی پچکاری (Douche) کی جائے۔ اگر ماں کمزور ہے۔ اور اس کے بدن میں خون کی کمی ہے۔ تو بچے کے خارج ہو جانے پر جب دل کے اوپر دباؤ یک لخت گھٹ جائیگا۔ ممکن ہے کہ اس وقت اس کو غش آ جاوے۔ اس غشی کی حالت کا لحاظ رکھنا اور اس کے واسطے تیار رہنا چاہئے۔ اور اس گم شدہ دباؤ کے بجائے رحم کے خالی ہو جانے پر ایک بیٹی

یا چادر تہ کر کے کمر کے گرد کس کر باندھ دی جاتی چاہئے۔ جب وضع حمل یعنی بچے کی پیدائش کے بعد نہرہ کا اختتام ہوتا ہے۔ تو ماں اس مخلصی اور خوشی کے بعد بے حد تکان اور ناطقتی کو محسوس کرتی ہے۔ جس سے ظاہر ہے کہ اب اُس کو آرام کی ضرورت ہے۔ تاکہ اس کی طاقت نائل نہ ہونے پاوے۔ بچے کو پیدائش کے بعد ایک خشک گرم تولیے کے ساتھ ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ اور گرم پانی یا بورایسک (Boracio) لوشن میں روئی بھگو کر اس کا منہ اور آنکھیں صاف کی جاتی ہیں۔

اگر آئول بچے کے بعد ہی خارج ہو جاوے۔ تو ٹھیرنے کی حاجت نہیں۔ لیکن چاہئے کہ بچے کی مات سے دو انچ کے فاصلے پر اسی وقت ناڑو کو کس کر باندھ دیا جاوے۔ اور پھر اس بند کے قریب ہی سے ناڑو کو کاٹ دیا جاوے۔

یا چاہئے کہ جب تک ناڑو میں جان ہے ٹھیرے ہیے اور اُسے نہ کاٹے۔ پھر اپنے ہاتھوں کو لوشن کے ساتھ دھو کر وہ ناڑو کو دو جگہ بند لگائے۔ ایک ناف سے دو انچ کے فاصلے پر اور دوسرا بند ماں کے جہم کے قریب۔

ناڑو کو ایک صاف قینچی کے ساتھ جو پیشتر ہی سے کھولتے پانی میں ڈباٹی گئی اور لوشن میں دھری ہوئی ہو گا جاوے۔ پھر بچے کو ماں سے جدا کر کے

گرم روٹی میں لپیٹ کر فلائین کے کبس میں ڈالا جاوے۔ اور پھر ایک ڈوکری میں جہاں اُس کا بچھوتا گرم پانی کی بوتل کے ساتھ گرم کیا گیا ہو۔ حفاظت کے ساتھ ایک طرف رکھ دیا جاوے۔ وہ یہاں چند گھنٹوں تک چپ چاپ پڑا رہے گا۔ اور اس سے پیشتر کہ اس پر کوئی اور عمل کئے جاویں۔ اس عرصے میں سونا۔ سانس لینا۔ اور اپنے گرداگرد کی نئی رہائش سے واقف ہونا سیکھے گا۔

زہ کے آخر میں یعنی اب ماں کو چاہیے کہ پشت کے بل لیٹ جاوے۔ تاکہ دایہ رحم کو سنبھال لیوے اور سیلان خون شروع ہونے نہ پاوے۔ وہ رحم کو زرد سے دبا رکھگی اور پندرہ یا بیس منٹ میں چند ایک درودوں کے بعد رحم چھوٹا اور سخت ہو جائے گا۔ اور نارڈ کے ریشمی بند کے نیچے اُتر آنے سے معلوم ہوگا کہ اب آئول بھی رحم سے نکل کر اندام نہانی میں آ پہنچی ہے۔

بعض دفعہ آئول یک لخت پانی کی تھیلی سمیت بالکل باہر آ پڑتی ہے۔ لیکن اگر اب بھی اس تھیلی کی جھلیاں رحم کی سطح کے ساتھ پیوستہ رہیں۔ تو جب دوسری بار درد اٹھے اُن کو چھڑانے کے واسطے ایک ہاتھ رحم پر رکھے ہوئے نیچے اور پیچھے کے رخ کو دبانے چاہئے۔ بعض صورتوں میں دایہ کو خود اپنے ہاتھ سے آئول کو نکالنا ہوگا۔ اور تھیلی کی جھلیاں جو رحم

میں پھنس رہی ہوں۔ جدا کرنی ہوگی۔ یا آئول کو آہستہ آہستہ دو تین دفعہ پھرا کر جھیلوں کو رحم سے چھڑانا ہوگا +

اں کو چاہئے کہ عبر کے ساتھ ان تمام دست اندازیوں کو یہ جان کر برداشت کرے۔ کہ اگر اس جھلی یا آئول کا ذرا سا ٹکڑا بھی باقی رہ گیا۔ تو وہ ضرور باعث بنجاراں اور بہت سے خطرناک تیتھوں کا ہوگا۔ جو اس کے واسطے کہیں زیادہ تکلیف کے باعث ہونگے +

چاہئے کہ تمام وقت رحم کو آہستہ آہستہ ملا اور دبایا جاوے۔ تاکہ جو کوئی خون کے لوتھڑے وہاں جمع ہو گئے ہوں۔ سب خارج ہو جاویں۔ حقیقتاً خونی دیر اس کو سنبھالا اور وضع حمل کے بعد پکڑ کر قابو رکھا جاوے۔ اتنا ہی بہتر ہے۔ جب تک وہ پیوں کے اوپر لیک سخت گیند کی مانند گول اور چھوٹا سا معلوم نہ دیوے۔ چھوڑنا نہ چاہئے +

جیسے زہ کے پیلے اور دوسرے درجے میں کسی طور پر جلدی کرنی جائز نہ تھی۔ ویسے ہی اس میں جلدی کبھی نہ کرنی چاہئے +

اگر رحم اچھی طرح سے سکڑتا ہوا معلوم نہ ہو۔ تو ایک چار کا چمچ بھر اکسٹریکٹ آف ارگٹ Extract of ergot زچہ کو پانی میں ملا کر پلایا جاوے اور اگر سیلان خون زیادہ ہو تو پہلے روز ہر تین گھنٹے

کے بعد ارگٹ کی ایک خوراک اسی مقدار میں پھالی جاتی ہے۔
 بار بار اس بات کے سمجھانے کی ضرورت نہیں۔۔۔ پس
 ماں کو یہ واضح ہونا چاہئے۔ کہ سنان خون کے نہ کٹنے
 کا سب سے بہتر طریقہ یہی ہے کہ وہ رحم کو مضبوط
 سے پکڑ کر خوب ملنے اور دبائے دیوے۔ جیسا کہ اوپر
 بیان کیا جا چکا ہے۔

اب سب سے اخیر میں دایہ تمام میلے اور داغی
 کپڑے اٹھائیگی۔ اور ماں کے جسم کو صابون اور پانی کے
 ساتھ خوب صاف کرے گی۔ اور اخیر میں تمام بیرونی
 اعضاء خاص کر لایسول لوشن کے ساتھ پاک کرے گی۔
 پھر چاہئے کہ ہیڈ بین کمر کے نیچے رکھ کر دایہ
 ان کو پچھکاری (رڈوش) دیوے۔ ہندوستان میں اس
 امر میں سستی نہ کرنی چاہئے۔ جب پچھکاری درستی
 سے دی جاتی ہے۔ تو اس میں کوئی خطرہ نہیں۔
 بلکہ اس میں بہت سے فوائد ہیں۔

پچھکاری کے ساتھ خون کے جھے ہوئے ٹکڑے۔
 جھیلیوں کے تمام ٹکڑے اور وہی سہی فلاحیت
 باہر آ جاتی ہے۔ اور رحم صاف ہو جاتا ہے۔ اگر یہ
 اندر نہ ہیں۔ تو جلد سرگرم بخار کا اور خون کو زہر آلود
 کرنے کا باعث ہو جاتی ہیں۔ اگر زہ کے وقت کوئی
 جہرام اندر داخل ہو گئے ہوں۔ تو وہ بھی اس کے
 ذریعہ ضائع ہو جاتے ہیں۔ آخری بات یہ ہے کہ
 پچھکاری کرنے سے رحم تمام فضلات سے بری ہو جاتا

اور درستی سے سکرٹنے لگتا ہے۔ اور اُس کی گرمی سے اندام نہانی کی زخمی حالت کو آرام پہنچتا اور ایک طرح سے اُس کو سینک سا ہو جاتا ہے۔ جو اُس کے واسطے نہایت مفید ہے۔

پہلی پچکاری سی ڈاکٹر کو خود دینی چاہئے۔ لیکن بعد میں زچگی کے تمام اول ہفتے میں روزانہ دو مرتبہ ایک سڈیا فٹہ دایہ پچکاری دے سیکلی۔ اور جس طرح اوپر بیان کیا جا چکا ہے۔ پچکاری دینا اپنی اغراض کی خاطر نہایت ضروری ہے۔ کسی نا تجربہ کار نیم تربیت یافتہ دایہ کو اس کام کی ہرگز اجازت نہ دینی چاہئے۔ اگر ماں کو طبی امداد یا سڈیا فٹہ دایہ نہ مل سکے۔ تو بہتر ہے کہ پچکاری کے آرام اور فوائد کے بغیر گزارہ کر لے۔

جن باتوں کی بے انتہا احتیاط رکھنی لازم ہے۔

وہ یہ ہیں :-

(۱) ہر مرتبہ استعمال کرنے سے پیشتر باسن پچکاری کے پانی کا اور ربرٹ کی نالی صاف پانی میں کھولائے جاویں اور پھر پر کلو ریڈ آف مرکبوری لوشن میں دھوئے جاویں۔

(۲) وہ باسن جس کو (Fountain reservoir) کا نام دیا گیا ہے استعمال کیا جاوے۔ اور پلنگ سے دو فٹ اونچائی سے زیادہ اوپر نہ ٹانگا جاوے۔ اس باسن سے پانی چشمے کی مانند ایک سی دھار میں لگاتار یکساں آتا ہے۔ پچکاری کے داخل کرنے سے پیشتر ماں کے تمام

بیرونی اعضائے خاص کو اور دایہ کو خود اپنے ہاتھوں کو لوشن کے ساتھ پاک صاف کرنا چاہئے۔
(۴) نازل (nozzle) پچکاری کا بلوری سرا روزانہ کھولا کر تمام وقت تیز لایسول یا پیرکلو رائیڈ آف مرکبوری لوشن میں استعمال کرنے کے وقت تک برابر دھرا رہے۔

(۵) جب پچکاری اندر داخل کی جاوے۔ تو چاہئے کہ پانی بخوبی نالی میں سے بہ رہا ہو۔ تاکہ نالی میں ہوا نہ رہ جاوے۔

(۶) ایک ہاتھ سے اندام نہانی کو کھول رکھنا چاہئے۔ اور دوسرے سے پچکاری کی نلی کو سنبھالنا اور دو انچ تک اندر داخل کرنا چاہئے۔ اور پھر بائیں ہاتھ سے تمام وقت جبکہ پانی کی دھار بہ رہی ہو۔ رحم کو اوپر سے پکڑ کر دبا رکھنا چاہئے۔ آخر میں رحم کو آگے پیچھے ہلانے جلانے اور سرکانے سے جو پانی اندر رہ گیا ہو۔ خارج کر دیا جاتا ہے۔

سب سے بہتر لوشن ایسی پچکاریوں کے واسطے لایسول ہے۔ جس کا ایک چاء کا چمچہ بھر تین تین پاؤں پانی میں جو جوش کر لیا گیا ہو۔ ملا لیا جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ ڈاکٹر کاربالک لوشن یا کسی اور دوا کے استعمال کا حکم دیوے۔

اگر ڈاکٹر پاس ہو۔ تو جیسا عموماً موسم گرمیوں میں ہوتا ہے۔ اگر رحم نہ سکڑے اور بالکل نرم ہی رہے تو وہ

رحم کو بھی بذریعہ پیچکاری دھو کر صاف کرے گا ۔
 ان اعضائے خاص کو روزانہ پیچکاری کے ساتھ دھونا
 خاص کر ہندوستانی گھروں میں جہاں حفظ صحت اکثر
 ناقص ہوتی ہے ۔ اور اس اہم موقع پر باقیمانہ احتیاجیں
 برقی نہیں جاتیں ۔ زیادہ ضروری ہے ۔
 بدن کو خشک اور صاف روئی کے ساتھ پونچھ کر
 بیڈ پین اٹھا لیا جاتا ہے ۔ اور ٹنگی ٹیشو کی جس کا
 ڈاکر پیشتر ہو چکا ہے ۔ گڈی بنا کر یا مصفا روئی کی
 گڈی بنا کر لگائی جاتی اور بیڈی کے ساتھ اوپر باندھ
 دی جاتی ہے ۔ تاکہ تمام خارج شدہ مادے کو پسند
 کر لیوے ۔

عموماً پہلے دو تین دن میں اس قسم کی چھ یا آٹھ
 گدیاں روزانہ درکار ہونگی ۔

ہر مرتبہ جبکہ گڈی تبدیل کی جاوے ۔ یا پیشاب کیا
 جاوے ۔ تو ایک لوٹا بھر گرم پورایسکر ۔ وشن کا جسم کے
 اوپر سے بیڈ پین میں بھا دینا چاہئے ۔ تاکہ سببک
 اور صفائی دونوں کا کام دے جاوے ۔ ہاں کہ اس
 سے بہت آرام ملتا ہے ۔ اور پیشاب کرنے میں اس
 کے واسطے آسانی ہو جاتی ہے ۔

پہلے چند روز تک بیڈی کا باندھنا ضروری معلوم
 ہوتا ہے ۔ اور یقیناً ان کو اس کے استعمال سے
 راحت ہوتی ہے ۔ کیونکہ شکم کے بالوں کو جو تن
 کر ڈھیلے پڑ گئے ہوں ۔ اب بیڈی کے ساتھ ایک

سہارا ہو جاتا ہے۔ پیٹی بنانے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ پلا گز فلاپین یا سوئی کپڑا لے کر اُسے ۱۵-۱۶ انچ پوڑا رکھ لیا جاوے اور جسم کے گرد لپیٹ دیا جاوے۔ اس کے ساتھ شکم پر کوئی گئی وغیرہ نہ رکھی جاوے۔ کہا جاتا ہے کہ اس کے ساتھ ردوں اور مثانے کو اپنے نیش خانی کرنے میں مدد ملتی ہے۔ لیکن بہتر یہ ہے کہ قریباً ایک ہفتے کے بعد شکم کے رباطوں اور پٹھوں کو خود اپنے آپ کو سنبھالنے کی اجازت دی جاوے تاکہ وہ زور پکڑیں۔ کیونکہ اگر عرصے تک اس قسم کا سہارا دیا جاوے تو جسم کے کمزور ہو جانے کا اندیشہ ہے۔

بعض مرتبہ شکم کے پٹھے اور رباط ڈھیلے اور کمزور رہ جاتے ہیں۔ اور آنتوں کے بوجھ سے پیٹ آگے کو نیچوں بیچ میں بڑھ آتا ہے۔ اگر عرصے سے یہی حال رہا ہو۔ تو چاہئے کہ ماں بستر میں رہ کر پیٹ کی انش اوپر اور نیچے اور دونوں اطراف کو دایہ سے کراٹھ رخ چاہئے کہ اوّل بچھ یا آٹھ گھنٹوں تک ماں چپ چاپ پشت کے بل چت لیٹی رہے۔ لیکن بعد ازیں وہ کرویٹ پر یا منہ کے بل لیٹ سکتی ہے۔ گو ادھر ادھر کردیں بدلنا اور بستر میں لوٹنا نہ چاہئے۔ اب صحت اور حفاظت کے ساتھ جب ماں سب مصیبتوں سے مخلصی حاصل کرتی اور صفائی ستھرائی سے فارغ ہوتی ہے۔ تو چاہئے کہ اُس کو ایک پیالہ گرم

دودھ یا چائے یا کافی کا دیا جاوے۔ اور ماں کو چپ چاپ عرصے تک آرام کرنے کی مہلت دیجائے۔ وہ تکان اور کمزوری سے ہار کر اس نیند اور خاموشی کے واسطے جس کی اُس کو اندھ ضرورت ہے۔ نہایت مشہور ہوگی۔ کمرے کو پردے یا چھین ڈال کر اندھیرا کر دینا چاہئے اور کسی دوست یا عزیز کے وہاں باقیں کرنے سے زچہ کی نیند میں خلل نہ آنے دینا چاہئے۔ ہندوستانی ماؤں کو ہمدردی کرنے والے گھرائے ہوئے عزیزوں کے گردہوں کے ہاتھوں سے ہتیرے دکھ اٹھانے پڑتے ہیں۔ وہ آن کر کرے یعنی زچہ خانے کو لبالب بھر دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ اُس کی ہوا بالکل بگڑ جاتی ہے۔ اور ماں صرف پریشانی کی گٹھری بن جاتی ہے۔ کسی نے خوب کہا ہے۔ کہ زچہ کے واسطے اُس وقت یہ دُعا مانگنا نہایت موزوں ہے۔ کہ اے خدا میں نے صحت اور سلامتی کے ساتھ زہ سے تو مخلصی پالی ہے۔ اب تو مجھے میرے عزیزوں اور دوست آشناؤں سے رہائی بخش۔“۔ دراصل پہلے پانچ روز تک باہر کے کسی ملاقاتی کو زچہ خانہ میں آنے نہ دینا چاہئے۔

ماں کو اپنے دل و دماغ کے سنبھالنے کے واسطے کافی وقت دینا چاہئے۔ اور اُس کو زہریلے اجرام سے جو اس موقع پر بہت سانس نقصان کر سکتے ہیں۔ محفوظ رکھنے کی پوری کوشش کرنی چاہئے۔

باب نہم

زہ میں وقتوں کا واقع ہونا۔ زہ کے وقت کا دراز ہونا۔ پنچیم یا خارجی اعضا کا پھٹ جانا۔ پچھے کا غیر معمولی بل سے پیدا ہونا۔ تشنج۔ آئول کا رُکے رہنا۔ سیلان خون مرگ جنین۔ پچھے کا مردہ پیدا ہونا۔

زہ کے وقت کا دراز ہونا

ایک نوجوان ماں کے واسطے زہ کے دراز ہونے سے بڑھ کر کوئی اور تکلیف نہیں ہو سکتی۔ طبعاً جب گھنٹے کے بعد گھنٹہ گزرتا جاتا اور کوئی ترقی زہ میں ہوتی ہوئی نظر نہیں آتی۔ تو وہ اور اُس کے اقربا فکر مند اور پریشان ہونے لگتے ہیں۔

طبی معالج اور مددگار کے واسطے یہ بتا سکتا ممکن نہیں کہ کیوں اس دفعہ زہ میں اتنا عرصہ لگ گیا ہے جبکہ پیشتر اُسی ماں کے لئے کئی بار زہ کا وقت جلد اور آسانی سے طل گیا ہے۔

لیکن یہ ہم ضرور جانتے ہیں کہ زہ کا لمبا ہونا بھی

جدد طے ہو جانے والے زہ کی مانند سلامتی سے گزر سکتا ہے۔ بشرطیکہ اس خاص پتچے کو دنیا میں لانے کے لئے ہم نیچر کے قاعدوں اور قوانین کے برخلاف کوئی ناجائز اور نامناسب دست اندازی نہ کریں۔

زچہ سے یہ کہنا کہ جب درد اُٹھے تو اُس کو نیچے کو نیوے اور اُسی بُخ کو زور کرے ایک بڑی بھاری غلطی ہے۔ طبی معالج ہی صرف ایک قنص ہے۔ جو اس قسم کی ہدایتیں دے سکتا ہے۔ کیونکہ زہ کی درازی کی صورت میں وہی اکیلا جان سکتا ہے۔ کہ درد دینے کا کونسا مناسب اور بہتر اور موزوں وقت ہے۔

لیکن فرض کرو کہ کوئی ڈاکٹر نہیں مل سکتا۔ اور دردیں ہلکی اور میٹھی میٹھی ہیں۔ اور زہ کو شروع ہوئے کئی گھنٹے گزر چکے ہیں۔ تو رحم کو طاقت دینے اور اُس میں سکڑنے کی ہمت پیدا کرنے کے لئے چند ایک سادی ترکیبوں پر عمل کیا جا سکتا ہے۔

گرم پانی کے ساتھ بیچکاری (Douche) دینی یا اگر یہ ممکن نہ ہو تو نہایت گرم پانی کے نب میں بٹھانا چاہئے۔ اور پھر بہت گرم پانی کے ساتھ بیچکاری (enema) دیں۔ تاکہ پیچھے اور آگے سے جسم بھری

طرح سے گرم ہو جاوے اور اعضا ڈھیلے پڑ جاویں۔ شکم کے اوپر یعنی رحم کی چوٹی پر گرم اور سرد پانی میں باری باری کپڑا تڑکر کے لگانے سے بھی

دردیں تازہ ہو جاتی ہیں +

کوئین سلفیٹ (Quinine sulphate) کی دس گریں
ایک چاء کا چمچہ بھر شیر وائن (Sherry wine) میں
ملا کر پینے سے بھی یہی مقصد حاصل ہو گا +

جب یہ جے حرکتی ماں کی ناطقتی اور کمزوری اور
مجان کی وجہ سے ہو - نہ چاہئے کہ ٹمس کو گرم گرم مشاب
مثلاً کافی - چاء - نمود - یا دود کثرت سے دئے جاویں -
اور پھر کورڈ وائن کی ایک خوراک یعنی بیس قطرے پانی
میں ملا کر پلائے جاویں - تاکہ وہ لیٹ جاوے -
اور جتنی نیند ممکن ہو کرے - جب وہ سو کر اٹھیں گی
تو دردیں پھر زور سے محسوس ہونے لگیں گی +
ایک ہوشیار مددگار ذیل کے طور پر بہت سی مدد
پہنچا سکتی ہے +

وہ اپنے ماتھوں کو رحم کے اوپر کے سرے پر رکھ
کر دو لو ماتھوں کے ساتھ زور سے اُسے پکڑیں گی اور
چھ یا آٹھ سیکنڈ تک اُس کو آہستہ آہستہ پیچھے کو دبائے
اور اتاریں گی - پھر وہ شکم کو اوپر سے میگی - اور رحم کے
اوپر ماتھ پھیر پھیر کر پیچھے کے رُخ کو لانے کی
کوشش کرے گی - یہ طریقہ زہ کے دوسرے درجہ میں
جبکہ زہ میں کچھ ترقی ہوتی ہوئی نظر نہیں آتی - گو
پچھلے کا سر پیچھے اُتر چکا ہو برتنا نہایت فائدہ مند ہے +
ماں کو چاہئے کہ اپنی ٹانگیں اور گھٹنے خوب سمیٹ
کر پشت کے بل بیٹھے اور اُس کی مددگار پٹنگ کے

دائیں طرف اُس کے پاؤں کی طرف رُخ کر کے کھڑی

رہے۔
 زہ کی درازی میں خواہ وہ کسی وجہ سے ہو کسی
 قسم کی الکھل یا ارگٹ کا کسی صورت میں بھی پلانا مفید
 نہیں۔ دراصل اس موقع پر ان ادویات کا استعمال
 نہایت خطرناک ہے۔

بعض مرتبہ یہ دیکھا گیا ہے۔ کہ اگر ماں کبھی پیٹھے
 کبھی پیٹے اور کبھی چلے پھرے۔ تو رحم کے بے حرکت
 ریشے اور پیٹھے متحرک ہونے لگتے ہیں۔

زہ کی دمازی کی ہر صورت میں ڈاکٹر کا بلانا
 ضروری ہے۔ لیکن اگر دل میں اُمنگ۔ خوشی اور امید
 بندھی رہے۔ تو یہ غیر متحرک اعضا پھر تازہ دم ہو
 کر حرکت کرنے اور سکڑنے لگ جائیں گے۔ اور زچہ کی
 جلد مخلصی ہو جائیگی۔

اعضاء خارجی (Perineum) کا پھٹ جانا

حمل کے اول مرتبہ وضع ہوتے ہوئے اکثر جسم
 کا یہ نرم گوشین حصہ کم و بیش پھٹ جاتا ہے۔
 لیکن اگر وہ زخم بہت بڑا یا گہرا نہ ہو تو اُس میں
 ٹانکا لگانے کی ضرورت نہیں۔ صرف اسی بات کی
 حاجت ہے کہ صفائی کا بہت خیال رکھا جاوے۔
 اور روزانہ پچکاری (Douche) لایسول لوشن کے ساتھ
 دی جاوے۔

ایسے افسوسناک حادثے سے بچاؤ کا سب سے
 بہترین طریقہ یہ ہے کہ ماں حمل کے آخری مہینوں
 میں روزانہ سٹز باٹھ (Sitz bath) یعنی کمر تک کا گرم
 پانی میں غسل لیوے اور انہما پیچکاری بلا ناغہ کرتی ہے
 زہ کے اختتام کے قریب ان اعضا کو سینکنے اور اُن
 کو سہارا دئے رکھنے سے عورت اسی حادثے سے
 بچ سکتی ہے۔ چاہئے کہ زہ کے ختم ہونے پر واپہ
 اچھی طرح سے تحقیق کر لے کہ آیا خارجی اعضا پھٹ
 گئے ہیں یا نہیں ؟

بچے کا غیر معمولی رُخ سے پیدا ہونا

عام حالتوں میں یہ واقعہ غیر معمولی ہے اور اگر زہ
 کے شروع ہونے سے کچھ عرصہ پیشتر ڈاکٹر ماں کا
 امتحان کر لیوے۔ تو وہ بچے کے اس رخ کو پہچان
 کر اُس کو سیدھے طور پر پٹا سکیگا۔ عموماً بچے سر
 کے بل پیدا ہوتے ہیں۔ لیکن بعض چوڑوں کے بل
 بھی (جیسے بیٹھتے ہیں) پیدا ہوتے ہیں ؟

ماں کو اس سے کچھ ضرر نہیں پہنچتا۔ صرف یہ ہے
 کہ زہ لمبا ہو جاتا ہے۔ اور اُس کو زیادہ صبر اور
 برداشت کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ جب درد گار
 بے صبر ہو جاویں۔ اور بچے کو کھینچ کر نکالنا چاہیں۔
 تو گمان غالب ہے کہ بچہ بالکل پھنس جائیگا اور ایسا
 کرنے سے بہت سے بُرے نتیجے وقوع میں آئیں گے ؟

دو اصل مدد دینے کا صرف تب ہی موقع ہے۔ جبکہ بچے کا سارا جسم پیدا ہو چکا ہو۔ مگر آخر کار رحم میں بچے کے چھوٹے سر کو خارج کرنے کی طاقت نہ رہی ہو۔ پھر اگر کوئی معالج پاس نہ ہو۔ تو بچے کی جان بچانے کا صرف یہی طریقہ ہے۔ کہ جھٹ پیٹ اُس کے سر کو باہر نکال لیا جاوے۔ اس عمل کا صحیح طور سے مشق کرنے کا بیان کرنا آسان نہیں۔ لیکن ذیل کے طریقے پر عمل کرنے سے اُمید ہے کہ یہ مقصد حاصل ہو سکیگا۔ مددگار ایک ہاتھ اور بازو بچے کے جسم کے نیچے رکھ کر اُسے سنبھال رکھے۔ اور بچے کے اوپر کے جڑے کو دیا تین انگلیوں سے دباتے ہوئے۔ سر کو نیچے کی طرف سرکائے +

پھر دوسرے ہاتھ کی دو انگلیوں سے گردن کو پکڑے اور بچے کے جسم کو خوب اونچا اٹھا کر کے ماں کے شکم کی طرف لادے +

ایک نا تجربہ کار شخص کے لئے کسی اور طریقے سے بچے کے سر کو خلاص کرنا محض بے فائدہ ہے۔ کیونکہ ذرا سی دیر لگ جانے سے بچے کی جان جاہلیگی + جب جوڑے پیدا ہوں تو بھی اکثر زہ دیا ہی آسان ہوتا ہے۔ جیسا کہ ایک بچے کے وقت۔ اور اکثر چونکہ بچے چھوٹے ہوتے ہیں۔ در و کم ہوتی ہے + عموماً حمل کے پہلے مہینوں میں بکڑ دیں محل میں معمول سے زیادہ مثلی ہوتی ہے۔ اور سانس

لینے میں بھی نسبت زیادہ تکلیف اور بے چینی حمل کے اختتام پر محسوس ہوا کرتی ہے۔
 پہلے بچے کی پیدائش کے بعد ممکن ہے کہ درویش بالکل بند ہو جاویں۔ اگر وہ آدھے گھنٹے تک شروع نہ ہوں۔ تو مناسب نہیں کہ زیادہ دیر تک انتظار کیا جاوے۔ چاہئے کہ فوراً کسی تجربہ کار معالج کو طلب کیا جاوے۔

تشنج

ممکن ہے کہ یہ حالت زد سے پہلے۔ پیچھے یا زہ کے بیچ میں واقع ہو۔
 اکثر حمل کے آخر میں اس کے کچھ آثار نظر آتے ہیں۔ مثلاً سر کا ڈکھنا اور چکرانا۔ آنکھوں کے آگے دھندلاہٹن۔ چہرے اور ہاتھ پاؤں کا سوچ جانا۔
 پیشاب کی کمی وغیرہ۔
 علاج۔ تشنج کا دورہ جس میں چہرے اور ہاتھ پاؤں زور زور سے پھڑکتے ہیں۔ عموماً چند منٹوں تک رہتا ہے۔ اس عرصے میں کچھ کیا نہیں جاسکتا سوائے اس کے کہ جباڑوں کو کھلا رکھنے کے لئے ایک چمچے کے دسنے پر روال یا نرم کپڑا پیٹ کر دانتوں کے درمیان پھنسا دیا جاوے۔

گرم پانی کی بوتلوں کا استعمال اور سارے جسم کو گرم پانی میں چادریں یا کپڑے بھگو کر لپیٹنا مفید ہے۔

اس طرح مسام کھلتے ہیں۔ اور خون کا دوران درست ہو جاتا ہے۔ اس ترکیب کو "ویٹ پیک" (wet pack) کا نام دیا گیا ہے۔ گرم پانی کی پچکاری (enema) جس میں دو ادنس ایپسم سالٹ (Epsom salt) اور ایک ادنس گلیسرین ملی ہو۔ دینی چاہئے۔ اور ڈاکٹر کے آنے تک ہر دو دو گھنٹے کے بعد ایسے ہی پچکاری دئے جانا چاہئے۔ جب ماں کچھ کھانے یا نکلنے کے لائق ہو جاوے۔ تو ایک ادنس ارنڈی کا تیل (Castor-oil) پیلا دیں۔ اور بعد میں دو دو گھنٹوں کے بعد کوئی ہلکی پتی غذا تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھلاتے جاویں۔ جب یہ دورے بار بار آویں۔ اور بیچ میں عورت بیہوش رہے تو چاہئے کہ علاج کرنے میں ذرا بھی دیر نہ کی جاوے۔

نمکین پانی کے دو یا تین ادنس میں آدھ چمچہ چاء کا بروماڈ آف پوٹاشیم (Bromide of potassium) ملا کر پچکاری کے ساتھ ہر چار گھنٹوں کے بعد معاستقیم میں داخل کیا جاوے۔ جونہی کسی حاملہ عورت یا زچہ کو تشیج کا دورہ ہو۔ فوراً کسی تجربہ کار ڈاکٹر کو خواہ وہ بڑے فاصلے پر رہتا ہو۔ طلب کرنا ضروری امر ہے کیونکہ یہ حالت سخت خطرناک ہے۔

آنول کا رُ کے رہنا

ایک حادثہ جس کے واسطے زہ کے وقت دایہ کو ہمیشہ

تیار رہنا چاہئے۔ یہ ہے کہ کبھی کبھی پچھے کے پیدا ہونے کے بعد کچھ عرصے تک آول باہر نہیں آتی۔ ممکن ہے کہ وہ نہایت مضبوطی سے رحم کی اندرونی سطح کے ساتھ پیوستہ ہو رہی ہو۔ یا ماں اس قدر کمزور ہو۔ اور تھک گئی ہو کہ رحم میں ٹھیک وقت پر سکڑنے اور اُس کو دھکیل کر خارج کرنے کی طاقت نہ رہی ہو۔ یہ اچھی طرح معلوم ہو چکا ہے کہ ہندوستانی اور انگریز مستورات جو گرمیوں میں بچے کی پیدائش کے وقت پہاڑ پر نہ ہوں۔ زہ کی تیسری حالت میں رحم کے اعصابوں اور پٹھوں کے ٹھیسے پڑ جانے کے باعث بہت دکھ اٹھاتی ہیں۔ اور اس درجے میں اُن کو اسی سبب سے اُن کا حمل بھی جلد وضع نہیں ہوتا۔

اگر زہ میں دیر لگ جاوے۔ تو یہ قاعدہ مقرر کر لیا جانا چاہئے کہ حمل کے وضع ہوتے ہی رحم کو پچکاری (Douche) کے ساتھ خوب صاف کر لیا جاوے۔ تاکہ جھلیوں کے ٹکڑوں اور خون کے چھپڑوں اور لوتھڑوں کے پیچھے رہ جانے کا اندیشہ باقی نہ رہے۔ ورنہ فوراً سپٹک (Septic) بخار جو کہ زچہ کیواسطے نہایت مہلک ہے۔ شروع ہو جائیگا۔ اور جان جاتی رہیگی۔

علاج۔ اگر آدھ گھنٹہ کے آخر میں ناٹ کے اُترنے کے نشان یا کوئی دردیں محسوس نہیں ہوئیں

جن سے معلوم ہو کہ آئول رحم سے باہر نکلی ہے یا نہیں۔ تو چاہئے کہ دایہ اوپر سے رحم کو دونوں ہاتھوں کے ساتھ مضبوطی سے پکڑے اور اُسے خوب ملے۔ دبا دے اور گوندھے۔ اور جب اُس کو سکڑتا اور چھوٹا ہوتا ہوا محسوس کرے۔ تو پیچھے کو اور پیچھے کے رخ کو دبا دے۔

ٹکی ہوئی آئول کو باہر نکالنے کے لئے ناٹو کو ہرگز کھینچنا نہ چاہئے۔ اس طرح سیلان خون جاری ہو جائیگا۔ اور خطرہ ہے کہ شاید ماں بھی اس کے باعث مر جاوے۔

خواہ یہ سلوک ماں کو کتنا ہی ناپسند ہو۔ تو بھی نصرت گھنٹے تک اسی طریقے کو جاری رکھنا چاہئے۔ آئول کے پیدا ہونے میں شاذ و نادر ہی اس طریق میں ناکامیابی حاصل ہوئی ہوگی۔

اگر مراد بر نہ آوے۔ تو ڈاکٹر طلب کیا جاوے۔ اور اس عرصے میں ماں چپ چاپ بیٹھ کے بل مدو کے ملنے کے وقت تک لیٹی رہے۔ اور اس لمبی انتظار کے عرصے میں دایہ اُس کے پیچھے سے بھینگے ہوئے۔ اور تمام خون آلودہ کپڑوں کو نکال کر اُس کے بستر کو صاف ستھرا اور خشک کرے۔ تاکہ اُس کو کچھ آرام حاصل ہو۔

جب تک رحم خالی نہ ہو جائے اور خوب سکڑا ہوا معلوم نہ ہو۔ ایک مدوگاریا دایہ رحم کو خوب زور سے

پکڑے رکھے۔ اور کسی وقت چھوڑ نہ دے +

سیلانِ خون

جب حمل اور زہ کے وقت ٹھیک طور پر حفاظت کی گئی ہو۔ تو زہ کے درمیان اور بعد میں سیلانِ خون اکثر واقع نہیں ہوتا +

خون کے شدت سے زائش ہونے کے معمولی اسباب یہ ہیں :- رودوں اور شانے کی بابت لا پرواہی۔ اور آئول اور جھلیوں کے خارج ہونے میں دقت کا پیش آنا۔ اگر ان کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے ٹوٹ کر پیچھے رہ جائیں۔ تو وہ رحم کو پورے طور پر سکنے نہیں دیتے +

زہ کے ختم ہوتے ہی گرم پانی کے ساتھ پچکادی کرنے سے یقینی طور پر تمام پسے سے چھچھڑے مٹل جاتے ہیں۔ اور جیسا بیان کیا جا چکا ہے۔ اگر ویسے ہی رحم کو ملا۔ دبایا اور سنبھالا جاوے۔ تو ایسے شدید واقعات زہ کی حالات میں اکثر پیش نہ آویں گے +

علاج۔ خواہ سیلانِ خون کم ہو یا زیادہ۔ خواہ وہ زہ کے شروع میں واقع ہو یا آخر میں۔ یا خواہ وہ زہ کے کسی موقع پر وقوع میں آوے۔ ماں کے واسطے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ وہ بالکل خاموش اور بے حرکت ہو کر پشت کے بل لیٹی رہے اور اپنا پاتیانہ اونچا رکھے۔ اور سر بالکل نیچا +

دایہ ضرور خیال رکھے کہ مثانہ خالی کیا گیا ہو۔ اور اگر ضرورت پڑے تو کیتھر (Catheter) کا استعمال کرے۔ ایک ہاتھ سے رحم کو زور سے دبا رکھے۔ اور اُسے خوب ملے ۛ

پھر نہایت گرم پانی کی پیچکاری تیار کرے۔ اور رحم کو خوب عمدہ طرح سے صاف کرے۔ تا کہ اس میں کوئی چھپچھڑے یا آئول کے ٹکڑے وغیرہ نہ رہ گئے ہوں۔ رحم کو باہر سے ملنا وغیرہ بند نہ کرنا چاہئے۔ جب تک وہ ہاتھوں میں ایک سخت گیند کی طرح محسوس نہ ہو۔ اور جب تک وہ خوب سکت نہ جاوے اور خون کا زائل ہونا بالکل بند نہ ہو جاوے۔ ڈوش یعنی پیچکاری دینے وقت اُن تمام ہدایات پر جن کا ذکر گذشتہ باب میں کیا گیا ہے۔ نقطہ بہ نقطہ عمل کرنا لازم ہے ۛ

بعض مرتبہ زہ کے تیسرے درجے میں سبلان خون شروع ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں جب رحم کے ملنے اور دبانے سے کچھ فائدہ نہ ہو۔ تو دایہ کو اپنے ہاتھ کے ساتھ آئول کو باہر نکالنا پڑے گا۔ ماں کے بیرونی اعضاء تولید و تناسل کو اور دایہ کو خود اپنے ہاتھوں کو صابون اور پانی سے اور پھر لوشن کے ساتھ دھو کر ہاتھ آہستہ آہستہ اور بڑی نرمی سے رحم کے اندر داخل کر کے نہایت خبرداری کے ساتھ آئول اور جھیلوں کے تمام حصے نکالنے

چاہئیں۔ اور پھر تمام وقت رحم کو پٹے سے رکھنا چاہئے تاکہ وہ ڈھبلا نہ ہو۔ اگر خولن سے بہنے نہ پادے۔ تول کے نکل لینے پہ نہایت گرم پانی جس کی حرارت ۱۱۰ سے ۱۲۰ درجے تک ہو۔ سچکاری (Douche) کے واسطے استعمال کیا جاوے۔

یہ ایک حادثہ ہے۔ جس میں ماں کے بچاؤ کی امید نہیں۔ سوائے اس کے کہ متدرجہ یا طریق پر فوراً عمل کیا جاوے۔ اگلا ڈاکٹر کے آنے کی انتظار میں وقت ضائع نہ کیا جاوے۔

بچے کو چھاتی سے لٹا۔ خواہ دود نہ بھی آتا ہو۔ رحم کو سکڑنے میں مدد دینا ہے۔ اور باقی ذریعوں کے ساتھ اس ایک کو بھی برتنا چاہئے۔

اس دورے کے اختتام پر اگر ڈاکٹر نہ پہنچا ہو۔ تو ایک چمچہ چاد کا لینی ایک ڈرام کلوڈ اکسٹریکٹ آف ارگٹ (Liquid extract of ergot) ہر دو دو گھنٹوں کے بعد دینی چاہئے۔ اور ایک دو روز تک صرف گرم اور تیلی غذا کھلانی چاہئے۔

اگر ماں نہایت کمزور اور مڈھال ہو جاوے۔ تو جسم کی حرارت قائم رکھنے کے واسطے گرم پانی کی بوتلیں بستر میں لگائے رکھیں۔

مرگ جنین

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بچہ پیدائش سے کچھ عرصہ

پیشتر مر جاتا ہے۔ ہاں کو کس طرح معلوم ہو سکتا ہے۔ کہ یہ حادثہ واقع ہوا ہے ؟ اول تو وہ حرکات و سکنات جو خوب زور سے محسوس ہوا کرتی تھیں۔ یک سخت بند ہو جاتی ہیں۔ لیکن یہ ثبوت اگر اکیلا ہی لیا جائے تو بہت یقینی نہیں۔ کیونکہ اکثر حمل کے آخری مہینے میں پیچھے کی حرکات بند رہتی ہیں۔ دوسرا نشان جو اسی حادثے کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ یہ ہے۔ کہ عورت کینہ ور۔ تلخ مزاج۔ اور اوداس ہو جاتی ہے۔ اُس کو بھوک کم لگتی ہے۔ اور بخار کی حرارت ہو جاتی ہے۔ رات کو بے خوابی ساتی ہے۔ چند ہی روز میں ایک بدبودار رطوبت اس کے جسم میں سے خارج ہونے لگتی ہے۔ اور آخر کار زہ کی اصلی وریدیں شروع ہو جاتی ہیں۔ اور بچہ اکثر موت کے دو ہفتے بعد خارج ہوتا ہے۔

اس کا علاج جس پر عمل کیا جا سکتا ہے۔ صرف یہ ہے کہ ڈاکٹر کو طلب کیا جاوے۔ اور اُس کے آنے تک دیر دیر تک لایسول لوشن کے ساتھ پچکاری (Douche) کرتے چلے جاویں۔ اور مریضہ کو پلنگ پر لٹا رکھیں۔

اب میں ڈاکٹروں کے ایک دوسرے سے مشورہ لینے کے بارے میں ایک دو باتیں کہا چاہتی ہوں۔ اگر کوئی ڈاکٹر جو بلایا گیا ہو۔ یہ تجویز پیش کرتا ہے کہ کوئی اور ڈاکٹر بھی اس کے مشورے کے لئے

بلایا جاوے۔ تو مرلینہ اور اُس کے عزیز و اقارب خوف کھاتے اور یہ سمجھتے ہیں کہ شاید زچہ مرنے پر ہوگی۔ جو یہ تجویز پیش کی گئی اور ضروری سمجھی گئی ہے۔ پر ایسا خیال نہ کرنا چاہئے۔ زہ کی دلائی میں جہاں کہیں ہتھیا روں کی امداد سے جلدی اور سلامتی کے ساتھ حل وضع ہو سکتا ہے۔ تجربہ کار مددگار کی ضرورت ہوگی۔ اور حقیقت میں جب کبھی کوئی ڈاکٹر مشورے کے واسطے دوسرے ڈاکٹر کو طلب کرنے کے لئے درخواست کرے۔ تو اُس کو ہوشیاری اور داناگی کا ایک نشان سمجھنا چاہیئے۔

بچے کا مردہ پیدا ہونا

جب بچہ پیدا ہونے پر سانس لینے کی کوشش نہ کرے۔ تو اُس کو مردہ سمجھ لیا جاتا ہے۔ عموماً ایک تندرست بچہ پیدا ہوتے کے ساتھ ہی کم و بیش روتا ہے۔ لیکن جب ماں کو زیادہ کلوروفارم سنگھایا گیا ہو۔ تو گو ناڈو میں اُس کی نبض خوب مضبوط چل رہی ہو۔ تو بھی بچہ ہلکے ہلکے سانس دیر دیر کے بعد لیتا ہے۔ لیکن اس غشی سے بچہ جلد ہوش میں آ جاتا ہے۔

دیر تک سانس نہ آنے کے اور بھی باعث ہیں۔ مثلاً زہ کی طوالت۔ ماں کی ناطاتی اور تکان۔
سمپل اسفکسیا (Simple asphyxia) یعنی نال کا گلے

میں پھنس جانا۔ اس صورت میں بچے کو نال میں سے ٹخنوں
 تو کثرت سے آتا ہے۔ لیکن اُس کے ہاتھ پاؤں سرد ہوتے
 ہیں۔ اور سینہ جنبش نہیں کرتا۔ اور چونکہ پھیپھڑوں
 میں ہوا کے داخل پانے میں کچھ روکاوٹ ہوتی ہے
 بچے کا رنگ گہرا نیلا ہو جاتا ہے *۔

علاج۔ انگلی پر روٹی یا نرم کپڑا لپیٹ کر حلق اور
 منہ کو صاف کر کے تمام چیچیاہٹ دور کی جاوے۔ پھر
 بچے کو پاؤں سے پکڑ کر سر کے بل لٹکایا جاوے۔
 کہ تمام سانس روکنے والا مادہ گلے کی نالیوں میں سے
 نکل جاوے اور اُس کی پیٹھ اور چوڑوں پر تھپکایا
 جاوے۔ پھر اگر معلوم ہو کہ وہ سانس لینے کی
 کوشش کر رہا ہے۔ تو اُس کو ایک گرم کنبل کے
 اوپر زمین پر ڈال کر آہستہ آہستہ ادھر ادھر کبھی
 پیٹھ اور کبھی پیٹ کے بل چند منٹوں تک اٹھایا پٹھایا
 جاوے *۔

جب بچہ بالکل سانس لیتا ہو یا معلوم نہ ہو۔ تو
 کسی دوسرے شخص کو براہ راست اُس کے منہ
 میں پھونک کر اُس کے پھیپھڑوں میں سانس بھرتا
 پڑیگا۔ بچے کو فلایین میں لپیٹ کر دایہ کے گھٹنوں
 پر لٹایا جاوے۔ پھر ایک ہاتھ سے اُس کے نتھنوں
 کو کس کر بند رکھیں اور دوسرا ہاتھ بچے کے شکم
 پر رکھیں *۔

بعد ازیں دایہ خود ایک لمبا سانس لے کر اور

اپنے پھیپھڑوں کو ہوا کے ساتھ خوب بھر کر بچے کے منہ میں زور سے پھونک مارے۔ اور نکتھوں کو چھوڑ دے اور شکم کو زور سے دبا دے۔ تاکہ جو ہوا پھیپھڑوں میں ہو باہر نکلی آوے۔ جب تک بچہ خود سانس نہ لے اور اُس کی رنگت میں تبدیلی نہ ہو یعنی نیلا رنگ جاتا نہ رہے۔ اسی مصنوعی طریقہ سے بچے کے اندر ہوا داخل کرتے جانا ضروری ہے۔

(۲) وہ بچہ جو پیدائش کے بعد سُست۔ سفید اور بے شبض پڑا رہے۔ آسانی سے ہوش میں لایا نہیں جا سکتا۔ جب بچہ چوڑوں کے بل پیدا ہو۔ بعض مرتبہ نال پر اس قدر دباؤ پڑتا ہے۔ کہ بچے کو وہ زندگی بخش خون جو اُس کو نال کے ذریعے اس سے ملتا ہے۔ نہیں پہنچتا اور وہ اس رکاوٹ کے باعث سخت مشکلات سے تازہ کیا جا سکتا ہے۔ اگر ماں کو کلورڈ فارم زیادہ مقدار میں لگھا دیا گیا ہو۔ تو بھی بچہ اسی طرح نیم جان ہی پیدا ہوتا ہے۔

علاج۔ نال کو فوراً باندھ کر کاٹ لیا جاوے۔ اور پھر بچے کو گرم پانی کے ایک باسن میں ڈلکایا جاوے۔

بچے کا حلق اور منہ خون اور چیچیاہٹ سے صاف کر کے بچے کو گرم پانی کے باسن ہی میں رکھے ہوئے

پیشتر کی مانند مصنوعی طور پر سانس اُس کے پیپھڑوں میں داخل کیا جاوے ۛ

ایک مددگار بچے کے سر کو سنبھالے اور دایہ اُس کے دونوں بازوؤں کو اُس کے سر کے اوپر کو اٹھاوے اور ساتھ ہی اُس کی پشت کو خم دیوے۔ پھر بازوؤں کو نیچے لاوے۔ اور پسینے کو دونوں ہاتھوں کے ساتھ دیاوے۔ تاکہ ان میں سے ہوا خارج ہو جاوے۔

اس عرصے میں مددگار بچے کی زبان کو ایک ہاتھ کے ساتھ باہر کو نکالے رکھے۔ تاکہ وہ پیچھے حلق کی طرف گرے کہ اُس کے سانس کو روکنے نہ پاوے ۛ

بعض مرتبہ مسوڑوں اور منہ کے اندر چند ایک قطرے برانڈی کے ملنے سے بھی سانس لینے میں مدد ملتی ہے۔ پھر جب بچہ غسل کے گرم پانی میں سے باہر نکالا جاوے۔ تو چاہئے کہ گرم کٹے ہوئے تیل میں ایک چائے کا چمچ بھر برانڈی ملا کر اُس کے ساتھ بچے کے سارے جسم کی مالش کی جاوے ۛ

کم از کم ایک گھنٹہ تک جان کو تازہ دم کرنے کی کوشش جاری رکھنی چاہئے۔ کیونکہ ایسے بچوں کو جو بیہوشی کی حالت میں پیدا ہوں۔ بہت دیر کے بعد ہوش آتی ہے ۛ

ایسے بچوں کی پیدائش کے بعد کئی روز تک اُن کی احتیاط کرنی لازم ہے۔ اور اُن کو غسل دلانے یا دھونی پلانے جلانے کی خاطر بے آرام نہ کرنا

چاہئے ۔
 در اصل جس قدر بچے کو تازہ دم کرنا اور اُس
 کی سانس لینے کی طاقت کو بحال کرنا مشکل ہوا ہو
 اُسی قدر زیادہ عرصے تک بچے کی خبرداری کرنی ہوگی
 تاکہ وہ پھر کسی وقت ویسا ہی نڈھال نہ ہو
 چادے ۔

باب دہم

زچگی کے ایام اور اُس کی بیماریاں۔ مواد کا
 خارج ہونا۔ انٹریاں۔ بوا سیر (White leg)

زچگی کے ایام

جب زہ کے متعلق سب کارروائی ختم ہو چادے
 تو ماں کے لئے سب سے ادل بات یہ ہے کہ "آرام
 حاصل کرے ۔"

وہ مائیں جو بے آرام۔ بے چین اور گھبراٹی ہوئی
 ہوں۔ اکثر ایک صاف۔ ستھرے۔ ٹھنڈے اور تازے
 بستر پر لیٹ کر جلد سو جا سکتی ہیں۔ نیا پلنگ
 زچہ کے پہلے پلنگ کے قریب پہلو بہ پہلو رکھ کر

چار شخص اُس کے بستر کو چادر - موم جالے اور کبیل سمیت چاروں کونوں سے اٹھا کر نئے بستر پر لٹا دیتے ہیں +

اس طرح ماں کو مطلقاً حرکت کرنی نہ پڑیگی۔ لیکن اگر یہ تبدیلی اُس کی مرضی کے خلاف ہو - یا وہ شدت درد یا جریان خون کے باعث نہایت کمزور اور نڈھال ہو رہی ہو - تو ایسا کرنا مناسب نہیں + پھر ماں کی دلچسپی کرنے کے لئے بچہ اُس کے پاس لایا جاوے - اور جب وہ اُس کو اچھی طرح دیکھ چکے - تو فوراً بچے کو دوسرے کمرے میں لے جاویں - تاکہ زچہ خانے میں شور و غل نہ ہو - اور ماں چند ایک گھنٹوں تک سو سکے +

اگر نیند نہ آوے - تو گرمائی پہنچانی فائدہ مند ہوگی گرم درد یا کانچی پلانے کے سوا ہاتھ - پاؤں اور ریڑھ کی ہڈی پر گرم پانی کی بوتلیں لگانی چاہئیں اور اوڑھنے کے لئے ایک اور کبیل اوپر ڈال دینا چاہئے - جب سردی لگ رہی ہو - تو کوئی شخص بھی سو نہیں سکتا - اور جب زہ میں بہت وقت لگ گیا ہو تو بعد میں اکثر شدت سے سوزی محسوس ہوا کرتی ہے +

جب زہ کے باعث ماں نہایت کمزور اور نڈھال ہو رہی ہو - تو بچکاری کے ذریعے معامتقم میں ایک سیر کے قریب گرم پانی داخل کرئے سے

قدرے تقویت حاصل ہو جاتی ہے۔ پیاس بجھتی اور
نہند آتی ہے۔

ممکن ہے کہ وضع حمل کے بعد جو دودیں ہوتی
ہیں۔ وہی بے خوابی کا باعث ہوں۔ پہلے حمل کے
بعد یہ بہت دُکھ نہیں دیتیں۔ لیکن ہر مہینہ
حمل کے بعد اُن کی شدت بڑھتی جاتی ہے۔ ظاہر
ہوتا ہے کہ یہ لگان کے باعث رحم کے پٹھوں
میں گھٹلیاں پڑ جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ جیسے
زیادہ چلنے پھرنے سے پنڈلیوں میں اور زیادہ کام
کرنے یا ورزش کرنے سے بازوؤں میں پڑ جاتی
ہیں۔ اور جب زہ کے بعد رحم کو سکڑنے اور
دھو ڈالنے کے لئے پچکاری (Douches) نہ کی گئی
ہو۔ تو بچے کو چھاتی پر لگاتے وقت۔ یا خون کے
لوٹھڑوں کے خارج ہوتے وقت باجھتیوں کے باہر
آتے وقت یہ درد بہت محسوس ہوتی ہے۔ اور نہچہ
کو بے آرام کرتی ہے۔

لیکن وہ دو یا تین روز کے بعد بالکل جاتی رہتی
ہے۔ پس اس کے باعث فکر مند ہونے کی ضرورت
نہیں۔

اگر درد شدت سے ہو۔ تو گرم پانی کی بوتلوں
کے ساتھ رحم کو سینکنے اور بہت گرم پانی کے ساتھ
پچکاری (Douches) کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جب
درد کا دورہ بہت زور پر ہو۔ تو اینٹی پائیرین

(Antipyrine) کے پانچ گرین گرم گرم قہوے کے ساتھ پینے سے بھی بہت آرام حاصل ہوتا ہے۔ اگر ماں کو اکثر قبض کی شکایت رہتی ہو۔ تو کا سٹرائل میں بیس بوند کلورو ڈالین ملا کر پینے سے معدے کی درد پس کو اکثر زچگی کی درد مان لیا جاتا ہے۔ رفع ہو جائیگی۔ امید ہے کہ ماں چند گھنٹوں کے بعد تازہ دم ہو کر جاگے گی۔ اور اُس عرصے میں اُس کو بھوک بھی لگ جائیگی۔ پھر سب باتوں سے پیشتر یہ معلوم کرنا ہے۔ کہ آیا مشانہ خالی ہوا ہے یا نہیں۔

ممکن ہے کہ پہلے اس میں کچھ دقت محسوس ہو۔ خاص کر جبکہ زچہ کو پیڈ پین کے استعمال کرنے کی عادت نہ ہو۔ اگر وہ اُس کے استعمال کی مطلقاً عادی نہ ہو۔ تو بہتر یہ ہے۔ کہ مٹھے کے بل لیٹ کر اپنے پیچے ایک برتن رکھ کر حاجت برداشی کر لیوے۔ بعد انہیں گرم سینک اور گرم پانی کی چھکاریاں (Douches) استعمال کر کے دیکھی جاویں۔ اور پیٹی کو زیادہ کس دیا جاوے اور شکم پر آہستہ آہستہ دھنس کی جاوے۔ اگر ان میں سے ایک ذریعہ بھی کارگر نہ ہو۔ تو باسانی اور بلا تکلیف آدہ کیتھمٹر یعنی سلاخی کے ساتھ پیشاب نکال لیا جا سکتا ہے۔ ہر آٹھ گھنٹوں کے بعد مشانہ کو خالی کرنا ضرور ہے۔ اور چاہئے کہ گرم بورالینک یا لالیسول بوشن کا

ایک لٹا بھر پانی ہر مرتبہ جسم کو صاف کرنے کی خاطر
اس حصے پر سے بسایا بادے +

صبح اور شام ہدایت مذکورہ کے مطابق پچکاری
(Douches) کرنے سے صفائی رہیگی۔ اور ماں کو آرام
رہیگا +

اس کے ساتھ وہ سفید پانی جو ہندوستان میں
اکثر زچگی کے ایام کے بعد بہنا شروع ہو جاتا ہے۔
اور جو ایک شدید قسم لیدو کوریا (Leucorrhoea) کی
ہے۔ ہونے نہیں پاتا +

زچگی سے پہلے چند دنوں تک ناں کو بہت ہلکی
غذائیں دینی چاہئیں۔ مثلاً کاجی۔ دود میں انڈا
پیمینٹ کر۔ شوربا اور چائے وغیرہ۔ لیکن جو کچھ
ٹھلایا جاوے۔ چائے کہ وہ پتلا اور رقیق ہو +
تیسرے سے چھ روز تک زود ہضم منجمد غذائیں
دی جا سکتی ہیں۔ مثلاً دود اور انڈے کی پڈنگ۔
اُبے ہوئے انڈے۔ مچھلی۔ بعد ازاں نرم گوشت۔
چوزہ اور تھوڑا سا شکار کھا لیا جاوے۔ لیکن نویں
یا دسویں روز تک سرخ رنگ کے گوشت سے پرہیز
کرنا سب سے بہتر ہے +

رحم کو جو بہت جلد سکڑتا چلا جاتا ہے۔ بہت
سے ناقص مواد خارج کرنے ہوتے ہیں۔ پس سارے
جسم کی توجہ اس وقت اُسی ایک طرف ہونے کے
باعث معدہ زیادہ سخت غذاؤں کو ہضم نہیں

کر سکتا ہے

اڈل ایام میں رحم بہت جلد سکرٹتا ہے۔ اور دوسرے ہفتے کے آخر تک اُس کا پہلے سے صرف آدھا وزن رہ جاتا ہے۔ ہیسکل (Heschl) صاحب نے تجربے سے معلوم کیا ہے کہ زہ کے اختتام کے بعد ہی رحم کا وزن ۲۲ سے ۲۴ اونس تک ثابت ہوا ہے

۱ روز کے آخر میں وزن ۱۸ اونس تھا

۱۷ " " " " ۱۰ سے ۱۱ "

۲۱ " " " " ۵ سے ۷ "

۲۸ " " " " ۳ سے ۴ "

دسویں روز چاہئے کہ رحم پلوس کے اوپر بالکل محسوس نہ ہو۔ تاہم رحم حجم میں بہت بڑا ہوگا۔ لیکن وہ دو مہینے کے اختتام تک اپنی پوری اور معمولی صورت اور قد پر نہیں آئیگا

اگر تمام مائیں ان حقیقتوں کو سمجھ لیں۔ اور انہیں پہچان لیں۔ تو وہ وضع حمل کے بعد بہتر سے اُٹھنے میں جلدی نہ کریگی۔ کیونکہ یہ صاف ظاہر ہے کہ ۱۴ یا ۱۶ روز کے آخر میں جبکہ رحم اس قدر بڑا اور دزنی ہے۔ بیٹھنے یا سیدھے کھڑے ہونے سے رحم کے "گر جانے" یا اپنی جگہ سے اُٹل جانے کے عارضوں میں پھنس جانے کا سخت اندیشہ ہے۔ اس کے علاوہ سب ماؤں کو جاننا لازم ہے۔ کہ

اندام نہانی کے ریشے اور رباط اس قدر کھینچ گئے
 ہیں کہ اُن کو اپنی پہلی صحت - طاقت اور ژوند حاصل
 کرنے اور سکڑ کر اپنے اصلی قد پر آنے میں ضرور
 پر ضرور بہت سا وقت درکار ہوگا اور تب ہی وہ
 اور اعضاؤں کا بوجھ سنبھالنے کے لائق ہو سکیں گے +
 دسویں روز ماں کو پلٹے لٹائے اٹھا کر اور ایک
 آرام گزری پر یا کوچ پر رکھ کر باہر چند گھنٹوں کے
 واسطے نکلی اور تازہ ہوا میں لے جا کر رکھا جا
 سکتا ہے۔ اُس کو اجازت ہے کہ بیسیوں یا اکیسویں
 روز اُٹھ کر چار پائی میں بیٹھ جاوے۔ اور اٹھائیسویں
 روز سے تھوڑا تھوڑا چلنا پھرنا شروع کرے +
 تازہ ہوا کی کثرت سے وہ جلد رو بہ صحت ہو کر
 تندہ رفت اور توانا ہونے لگیں گی۔ پس بہتر یہ ہے -
 کہ ماں کا لمبا کوچ (Couch) تمام دن باہر درختوں
 کی چھاؤں یا کسی اور کھلی جگہ میں ہی رکھا
 جاوے +

اگر پہلے روز بیٹھنے کے ساتھ ہی پیٹھ میں ذرا
 سی درد بھی محسوس ہو۔ یا تھوڑی سی حرکت کرنے
 سے ناں پانی آنا شروع ہو جاوے تو ماں کو فوراً
 بستر پر لیٹ جانا چاہئے۔ اور مشورے کے لئے
 اُسی وقت ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہئے +

مواد کا خارج ہونا

حمل کے وضع ہونے کے تین یا چار روز تک رحم کی زخمی اور کچی سطح سے ایک لال رنگ کی رطوبت نکلتی رہتی ہے۔ مختلف مستورات میں یہ کم و بیش اپنی اپنی حالت پر منحصر ہے۔ لیکن چوتھے روز اُس کی رنگت گلابی اور پانچویں روز بھوری ہو جاتی ہے۔ اور پھر بعد اُس کے وہ آہستہ آہستہ زرد ہو کر ہلکا سبز پانی بن جاتا اور تیسرے ہفتے کے آخر تک ایسا ہی رہتا ہے +

اس مادے کے ساتھ کوئی چھپچھڑے نہ ہونے پیاہٹیں۔ اور نہ ہی اُسے کثرت سے آنا چاہئے۔ معمول کے مطابق اول ۲۴ گھنٹوں میں چھ بار گدیاں تبدیل کرنے کی ضرورت ہوگی +

دماغی پریشانی۔ تیز اثر جلاب۔ اور بستر میں اٹھ کر بیٹھ جانے سے شدت کے ساتھ سیلان خون شروع ہو جاتا ہے۔ اور اگر آئول اور جھیلیوں کے ٹکڑے ٹوٹ کر رحم میں رہ جاویں۔ تو بھی کثرت سے جریان خون ہوتا ہے +

سیلان خون کو بند کرنے کی نسبت اُن وجوہات کو جن سے یہ واقعہ پیش آتا ہے۔ روکنا زیادہ آسان ہے۔ لیکن پہلی بات یہ ہے کہ صحیح طور پر معلوم کیا جائے۔ کہ آیا پیچھے رحم میں کچھ باقی

رہ گیا ہے یا نہیں۔ اور اسی بات کی تحقیق کرنے کے لئے ایک ڈاکٹر کو طلب کرنا نہایت لازمی ہے۔ اس اثنا میں ماں کو چپ چاپ اور بالکل بے حرکت ہو کر بستر پر پیٹھ کے بن پڑے رہنا چاہئے۔ اور دایہ اُس کے شکم کے اوپر سے رحم کی پکڑ کر خوب ملے۔ اور دباوے۔ اور پینے کے واسطے ایک خوراک آرگٹ کی دیلوے۔

اگر کسی قسم کی تعفن انگیز بو آوے۔ تو چاہئے کہ فوراً طبیب کو اُس کی اطلاع دی جاوے۔ کیونکہ اگر ماں کو بالکل صاف رکھا جاوے۔ تو عموماً خارج شدہ مواد سے بدبو نہیں آتی۔ یہ تو صرف اُس صورت میں ہوا کرتی ہے۔ جبکہ کوئی لوتھڑا خون کا جیسے دھاوا ہونا نہ چاہئے۔ رحم میں پڑا سڑتا ہو۔ یا کوئی اور شے رحم میں پڑی رہی ہو۔ پس اُس کو فوراً خارج کرنا چاہئے۔

اگر کوئی ڈاکٹر نہ مل سکے۔ تو دایہ کو چاہئے کہ رحم کو بڑے زور سے ملے اور لایسول لوشن کے ساتھ خوب گرم گرم پیچکاریاں (Douche) دیلوے۔ اور دن میں دو یا تین بار ایک ایک چائے کا چمچہ بھر نکویٹڈ ارگٹ (Liquid ergot) پلائی جاوے۔ اور کھانے پینے کے واسطے صرف رقیق اور پتلی غذائیں کثرت سے ساتھ دیلوے۔

یہ ہمیشہ بتر ہوتا ہے کہ بستر کا سر یا نہ پاتیاں

کی نسبت اونچی رکھا جاوے۔ تاکہ جو مواد خارج ہونے والے ہیں۔ ان صورتوں سے نیچے کو ڈھل جاویں۔ روزانہ پچھکاری (Breath) کرنے سے روہیں صاف رہیں گی۔ اور مرینہ کی حالت پر زور نہ پڑے گا۔ پس وہ نہیادہ کمزور ہو جانے سے محفوظ رہیں گی۔

زہ کے درمیان اور زہ کے بود ٹھیک طور پر زچہ کو سنبھالنے سے معمولی زچگی کے ایسے ایسے امراض سے بچے رہنا ممکن ہے۔ خاص کر جبکہ صفائی کی خاطر احتیاط پچکاریوں اور لوشن کا استعمال دھونے دھانے کے واسطے جاری رکھا جاوے۔ روز صبح بلاناغہ بدن کی حرارت مختصر ماسٹر

(Thermometer) کے ذریعے معلوم کرنی چاہئے۔ اور اگر اُس میں معمول سے ذرا بھی زیادتی ہو۔ تو فوراً ڈاکٹر کو اطلاع دینی چاہئے۔

زہ کی تکان کے باعث ماں کی طاقت گھٹ جاتی ہے۔ اور وہ اکثر موسمی بخار میں مبتلا ہو جاتی ہے خاص کر اُن صورتوں میں جب کہ کونائن اُس کو نہ کھلائی گئی ہو۔ وہ اس بخار پر غالب نہیں آ سکتی۔

بخار کی اور کئی ایک ذخوات ہیں۔ مثلاً قبض دل و دماغ کی پریشانی اور گھبراہٹ۔ یا رحم میں خون کے لوتھڑوں کا پیچھے رہ کر سڑنے لگ جانا۔ جب بخار کی یہ وجہ ہو تو یکایک تمام مواد خارج

ہونے بند ہو جاتے ہیں۔ جب یہ عارضہ شدید نہ ہو
 تو مواد بند تو نہیں ہوتے۔ لیکن اُن کے بدبودار
 ہونے ہی سے یہ بات ثابت ہوتی ہے *
 ممکن ہے کہ پہلے ایک دو روز کے اندر چھاتیوں
 میں دود زیادہ اُتر آیا ہو۔ اور بخار کا یہی باعث
 ہو۔ لیکن عموماً ایسا بخار نہیں ہوا کرتا *
 جذبات دینے اور چھاتیوں پر گرم پانی کا سینک
 دینے سے سوزش اور سختی کو کم کیا جاسکتا ہے۔
 اور اسی طرح بخار بھی ہلکا ہو جائے گا۔ اگر
 ضرورت ہو تو نئی یعنی (Breast pump) بریسٹ پمپ
 کے ساتھ دود نکال دیا جاسکتا ہے *
 ان دنوں میں اگر صفائی اور منہا ادویات کا اس
 قدر اہتمام کیا جاتا ہے۔ اور لحاظ رکھا جاتا ہے۔ تو
 زچگی کا اصلی بخار جس کو پیور پریل فیور (puerperal fever)
 کہتے ہیں۔ شاذ و نادر ہی واقع ہوتا ہے۔ درحقیقت
 وہ تیمارداری میں صرف بے انتہا لا پرواہی کرنے سے
 اور زہ کے بیج میں سخت نادانی سے بکارروائی کو
 انجام دینے سے وقوع میں آسکتا ہے *
 اول چھ گھنٹوں کے بعد ماں جس کروٹ چاہے
 بستر میں لیٹے۔ کبھی منہ کے بل۔ کبھی ایک پسلی کے
 بل۔ اور بھی دوسری کے بل (عرصے تک پشت کے
 بل پڑے رہنے سے رحم پیچھے کو اُلٹ جاتا ہے)۔
 اُس کو اکیسویں روز تک مطلقاً اُلٹ کر بیٹھنا نہ چاہئے۔

اور نہ ہی اٹھائیسویں روز تک چاہئے کہ وہ اُٹھے یا
چلے پھرے +

انٹریاں

اگر زچگی کے شروع میں پیچکاری (Enema) کے
ذریعے سے تمام انٹریوں کو اچھی طرح صاف کر لیا
گیا ہو تو وضع حمل کے بعد ایک روز ناغہ کر کے
دوسرے روز کی صبح تک چھیڑ چھاڑ کرنے کی ضرورت
نہ ہونی چاہئے۔ تب اگر خود بخود حاجت نہ ہوئی ہو۔
تو سب سے بہتر جلاب یہ ہے۔ کہ آدھ اونس کسٹریل
(castor-oil) زچہ کو پلا دیا جادے۔ یہ کسی قدر بچے
پر بھی اثر کرتا اور اُس کے پیٹ کو بھی صاف کر دینے
میں مدد دیتا ہے +

اگر کسٹریل پیا نہ جاسکے۔ تو اُس کی بجائے سب
سے بہتر دداٹیں یہ ہیں۔ کہ لکویڈ ایکسٹریکٹ کا ساگر
ساگر اڈہ یا مرکب سینا (Liquid extract cascara sagrada or
confection of senna) کا ایک ڈرام یعنی ۶۰ لونڈ۔ یا
چائے کا ایک چمچہ بھر کھلا دیں۔ ایپسم سالٹ (Epsom salt)
یا کوئی اور تیز اثر والی دوا پلانی نہ چاہئے۔ تاکہ بچے
کو نقصان نہ ہو۔ جلاب کی تاثیر سے پہلے اکثر ایک
پیچکاری (Enema) بھی دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔
تاکہ آنتوں میں تمام سُدے اور سخت گھٹلیاں وغیرہ نرم ہو جائیں
جن صورتوں میں وضع حمل سے پیشتر صریحاً قبض کی

شکایت رہی ہو۔ ان میں بہتر یہ ہے کہ زچہ کو دوسری صبح ہوتے ہی تین اونس زیتون کے خالص تیل کی پچکاری دیں۔ اور آدھ گھنٹہ بعد پھر گرم پانی میں صابون گھول کر پچکاری (Enema) کریں۔ بعد انہیں کا سٹرائیل اچھی طرح اور آسانی سے موثر ہو جائیگا۔ اور اگر پرینیم (Perineum) یعنی خارجی عضو پھٹ گیا ہو۔ اور اس میں ٹانھے لگائے گئے ہیں۔ تو ہر صورت میں یہی مؤخر اندک ترتیب اور یہی طریقہ استعمال کرنا چاہئے۔

تیسرے روز کے بعد دود پلانے والی عورت کے لئے ردوؤں کو خالی کرنے اور صاف رکھنے کے لئے محض گرم پانی ہی کی روزانہ پچکاری (Enema) کافی ہوگی۔ لیکن اگر قبض کی شکایت رہے۔ تو شکم پر مالش کرنے۔ روزانہ زیتون کے تیل کی پچکاری دینے اور پھر گرم گرم پانی کا ایک گلاس بھر کر پینے سے اور جس طرح قبض کے متعلق اس کتاب کے ایک باب میں کھانے پینے پر ہدایتیں لکھی گئیں ہیں۔ اُن پر عمل کرنے سے بہت فرق پڑ جائیگا۔

اگر دوسرے یا تیسرے روز پیٹ پھول جاوے۔ اور زچہ۔ اچھاڑ۔ بائی۔ اور درد شکم کی شکایت گرے۔ تو نہایت گرم پانی میں تارپین کاتیل ملا کر گرم کپڑے کے ساتھ شکم پر سینک دیا جاوے۔ ظالین کے ایک ٹکڑے کو دوہرا کر کے اُس سخت گرم پانی میں جو ایک

چائے کا چمچہ بھر تارپین اور تین پاؤ پانی کی نسبت سے
 ملایا ہوا ہو۔ بھگو کر خوب پھوٹ لیا جاوے۔ اور شکم
 پر رکھ کر اوپر سے ایک خشک تولٹے کے ساتھ
 ڈھانپ دیا جاوے۔ اور اُس کو کم از کم دو گھنٹوں
 تک اسی طرح پڑا رہنے دیا جاوے +

تارپین کا تیل فلائین پر چھڑکنا نہ چاہئے۔ ساتھ
 ہی اس کے تارپین کے تیل کی پچکاری (enema)
 کرنی بھی نہایت مفید ہے +

تارپین کے آدھ ادس کو زیتون کے تیل کی چار
 ادس کے ساتھ خوب ملایا جاوے۔ پھر تین پاؤ
 گرم پانی جس میں کثرت سے صابون گھلا ہوا
 ہو ملا لیا جاوے۔ اور بعد میں یہی مرکب (انما)
 پچکاری (enema) کے ساتھ معاً ستیم کے اندر
 داخل کر دیا جاوے۔ اگر اس کے ساتھ سوزش اور
 درد دفع نہ ہو۔ اور بخار چڑھ جاوے۔ تو ڈاکٹر کا
 طلب کرنا ضروری ہے +

بواسیر

اگر بواسیر کی زیادہ شکایت ہو۔ تو کا سٹرائیل سے
 پرہیز کرنا لازم ہے۔ اور وضع حمل کے بعد مریضہ
 کو روزانہ پچکاری ہی دینی چاہئے۔ اگر کوئی ادویات
 درکار ہوں۔ تو کا سکارہ یا کینوئل کی تین گرین (3 grs)
 (of calomel) کھلائی جاویں۔ اکثر جب بوجھ اور دباؤ

کم ہو جاتا ہے۔ تو یوایسر کی تکلیف بھی بہت جلد گھٹنے لگتی ہے۔ لیکن اگر وہ جلد رفع نہ ہو جاوے تو اُس علاج پر جس کا ذکر اس کتاب کے حصہ اول میں ”یوایسر“ کے بیان میں لکھا گیا ہے۔ عمل کرنا چاہئے +

(White leg)

زچگی کے بعد یہ مرض اکثر لاحق نہیں ہوتا۔ لیکن اس کا ذکر کرنا لازم ہے۔ ٹانگ کی بڑی ش میں خون کا پوتھڑا جم جانے سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ زچگی کے دوسرے یا تیسرے ہفتے ٹانگ دفعتاً درد کرنے لگ جاتی ہے۔ اور بہت جلد سوجتی چلی جاتی ہے۔ اور اکثر کسی قدر بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے بہت سے اسباب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً بستر سے بہت جلد اٹھ بیٹھنا۔ حمل کے اخیر مہینوں میں کثرت سے دود پینا۔ لوہے کے مقویات کا استعمال اس مرض میں گرفتار ہو کر مریضہ کئی ہفتوں یا مہینوں تک چلنے پھرنے سے عاجز ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ بستر سے اٹھ بھی نہیں سکتی +

اکثر بائیں ٹانگ اس مرض میں مبتلا ہوتی ہے۔ لیکن شدید حالتوں میں جب ایک ٹانگ اچھی ہو جاوے تو پھر دوسری سوجنی شروع ہو جاتی ہے۔ پس اس طرح مریضہ کئی مہینوں تک اس مرض میں گرفتار رہتی

ہے۔ یہ مرض زیادہ تر کمزور اور پتلے اور تھوڑے خون
 دالی عورتوں میں اور جنہوں نے زیادہ بچے بڑھے ہوں۔
 پایا جاتا ہے۔ تین چار روز کے عرصے میں ٹانگ سوچ
 کر بہت بڑی اور سخت ہو جاتی ہے۔ اور رنگ میں
 بالکل سفید ہو جاتی ہے۔ پہلے روز سے چاہئے۔ کہ
 اُس کو ایک ٹیکے کے اوپر اونچا کر کے رکھا جاوے۔
 اور اُس کے دونوں طرف ریت کے بھرے ہوئے پتیلے
 رکھے جاویں۔ تاکہ نیند میں ہل نہ جاوے۔ ٹانگ کو
 کسی صورت میں ہلانا یا دبانا یا کسی تیل کے ساتھ مالش
 کرنا یا کوئی اور دوا اُس پر ملنا یا لگانا قطعاً منع ہے
 گرم پانی کے سینک۔ اور گلیسرین اور بلاڈونا کے ساتھ
 مرض کے شروع ہی میں لیپ کرنا درد کو کم کرتا
 ہے۔ بعد ازاں ٹانگ کو ردئی میں لپیٹ کر پاؤں
 سے جالگھوں تک پٹی کے ساتھ باندھ دینا چاہئے۔
 اور پھر ٹانگ کو بالکل ساکن اور بے حرکت رکھنا چاہئے۔
 ہلکے ہلکے جلاب خصوصاً کھاری پانی یعنی کارلسباد اور
 فریڈرک شل، Carlsbad and Friedrichshall اور
 روزانہ پچکاری (enema) ضرور دئے جائیں۔

دن کے وقت پانی اور لیموں کا شربت کثرت سے
 پیا جاوے۔ یا بار بار کے استعمال کے واسطے ایک
 عمدہ اور مزیدار شربت ذیل کے طور پر بنایا جاسکتا
 ہے:- ایک اونس سٹک ایسڈ (citric acid) ایک اونس سرپ
 آف لیموں (syrup of lemon) شربت لیموں اور ڈیڑھ سیر

یعنی دو پائنٹ (pint) پانی۔ اس مرکب میں سے ہر مرتبہ دو دو یا تین تین گھنٹوں کے بعد کھانے کے چار چار چمچے بھر شربت ایک گلاس بھر سرد پانی میں ملا کر پینے جاویں۔

دود پینے سے قطعاً پرہیز لازم ہے۔ لیکن دود کی ہلکی پڈنگ۔ چوڑے۔ مچھلی۔ اور پھل ترکاری کا کثرت سے استعمال کرنا ضروری ہے۔ اخیر ادھر ریلوند (Rhubarb) کو چینی کے ساتھ پکا کر کھانے سے خصوصاً فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

جب درم کم ہونے لگے۔ اور ٹانگ نرم ہونی شروع ہو۔ تو خون کے دوران کو امداد دینے کی خاطر دن میں دو مرتبہ دس دس منٹ تک آہستہ آہستہ نیچے کے رُخ یعنی پاؤں سے گھٹنے کی طرف تیس کے ساتھ مالش کرنی چاہئے۔ باری باری گرم اور سرد پانی کے ساتھ ٹانگ پر اسفنج پھیرنے سے بھی پٹھوں میں طاقت آتی ہے۔

مریضہ کو جب تک تندرست نہ ہوئے۔ بالکل ساکن اور چپ چاپ رکھنا چاہئے۔ جب تک ٹانگ میں کوئی درد یا کسی قسم کا درم باقی رہے۔ چاہئے کہ اُس کو مطلقاً ہلایا جلا یا نہ جاوے۔

جب پہلے پہل مریضہ اُٹھ کر چلنے لگے۔ تو ٹانگ کو پاؤں کے انگوٹھے سے لے کر اوپر تک فلاپین کی ایک تیلی پٹی کے ساتھ کسی قدر کس کر باندھے رکھنا

چاہئے۔ ممکن ہے کہ پہلے بار چلنے کے بعد تھوڑا سا
 درم پھر ہو جاوے۔ لیکن چاہئے کہ کئی مہینوں تک
 زچگی کے بعد یہ احتیاط رکھی جاوے کہ مریضہ بہت
 زیادہ حرکت اور ورزش نہ کرے۔

باب یازدہم

چھاتیوں کی حفاظت۔ اور دود پلانے کے متعلق
 ہدایتیں۔ کھلانے پلانے میں بیقاعدگی۔ دود پینے
 سے بچنے کا انکار کرنا۔ دود کی کمی۔ دکھنے والے
 زخمی پستان۔ چھاتیوں کی سوزش۔ وئبل کا چھاتیوں
 میں واقع ہونا۔ بچے کے تلف ہو جانے کی
 صورت میں کیا کرنا چاہئے

چھاتیوں کی حفاظت۔ اور دود
 پلانے کے متعلق ہدایتیں

یہ سب سے بہتر ہے کہ پیدائش کے چند گھنٹے
 بعد ہی بچے کو چھاتی سے لگایا جاوے۔ خاص کر

جب ماں اچھی طرح سے سو کر اور آرام کر گئے اُٹھے۔
چاہئے۔ کہ اول چوبیس گھنٹے کے اندر صرف تین بار
بچے کو دود پلایا جاوے۔ اور دوسرے چوبیس گھنٹوں
میں چار مرتبہ۔

یہ نہایت ضروری ہے کہ اگر کوئی خاص سبب نہ
ہو تو بچے کو اس سے زیادہ دفعہ چھاتی سے نہ لگایا
جاوے۔ اور چاہئے کہ پانچ منٹ سے زیادہ ایک وقت
پر بچے کو دود نہ پلایا جاوے۔ اگر اس قاعدے پر
عمل نہ کیا جاوے۔ تو بچہ جلد ایسی کوشش میں جس
سے اُس کو بہت کچھ خوراک حاصل نہیں ہوتی۔ اعتبار
کھو بیٹھتا ہے۔

جب ابھی دود نہ اُترا ہو۔ تو بھی بچے کو چھاتی
چوسنے کی اجازت دینے کا یہ مقصد ہے کہ چھاتیوں
کی جنبش سے دود پیدا ہوتا ہے۔ اور رحم سکڑتا ہے
اور اس میں سے چھچھڑے اور اور جما ہوا خون خارج
ہوتے ہیں۔ اور سوزش وغیرہ سے بچنے کا یہ ایک
عمدہ ذریعہ ہے۔

سوائے اس کے بچہ دود چوسنا سیکھتا ہے۔ گو
پہلے پہل ہر دفعہ صرف پانچ یا چھ قطرے کلو سٹرم
(colostrum) کے جو ایک چکنی رطوبت ہے۔ اور بچے
پر جلاب کا اثر رکھتی ہے۔ نکلیں گے۔

خالی چھاتیوں کے زخمی ہو جانے کا باعث اکثر بچے
کو بار بار دود پلانا ہی ہوتا کرتا ہے۔ اگر اُن کو پیشتر

ہی سے لوشن اور ادویات کے ساتھ دھو کر جیسا اس کتاب کے پہلے باب میں ذکر کیا گیا ہے۔ سخت اور تیار کر لیا جاوے۔ تو معمولی حفاظت کے بعد کسی قسم کی تکلیف درپیش نہ آئی چاہئے ۔

لیکن اگر دود اچھی طرح نہ آتا ہو۔ تو بچہ ہونٹوں سے چوسنے کے بجائے اپنے سخت مسوڑوں کے ساتھ چھاتیوں کی بھٹیوں کو چبائیگا ۔

ایسا کرنے سے کھال چھیلی جائیگی ۔ اور بھٹنیاں زخمی ہو جائیگی ۔ پس جب چھاتی میں دود نہ رہے۔ تو بچے کو دیر تک بے فائدہ چوستے نہ رہنے دینا چاہئے ۔

اگر بچہ بھٹی کو آرام اور آسانی سے پکڑ نہیں سکتا۔ تو بھی ایسا ہی حال ہوگا۔ وہ پکڑنے کی کوشش کریگا۔ اور مسوڑوں سے اُس کو چبائیگا۔ اگر بچہ معمول سے بڑا اور طاقت ور ہو تو ممکن ہے۔ کہ وہ پستانوں کو زور کے ساتھ کھینچ کھینچ کر سخت ضرر پہنچا دے۔ ایسی صورتوں میں بھٹیوں کی حفاظت کے واسطے ایک شیلڈ (shield) یا خول کا استعمال کرنا ضروری ہے۔ اگر بچے کے منہ میں دانت ہوں۔ تو بہتر یہ ہے کہ اُن کو نکال دیا جاوے۔ یا ایک نپل شیلڈ (nipple shield) چھاتیوں کی حفاظت کے واسطے استعمال کی جاوے ۔

جب چھاتیوں میں دود اتر آوے۔ اور اکثر تیسرے

روز تک ایسا ہو جاتا ہے۔ تو بچے کو زیادہ مرتبہ دود پلانا شروع کیا جا سکتا ہے۔ دود جو روزانہ پیدا ہو مقدار میں ایک کوارٹ یعنی قریب ڈیڑھ سیر کے ہونا چاہئے۔ دود کو بڑھانے اور اس کے عمدہ بنانے کے واسطے چاہئے کہ ماں کثرت سے کاجی - دالے - اور دود میں اُبالے ہوئے دالے کا استعمال کرے۔ جو کے آٹے کو دود میں پکا کر کھانے سے اور مرٹ سیم اور جو کے شوربے سے بھی دود بڑھتا۔ اور طاقت بخش ہو جاتا ہے۔ پہلے دنوں میں تو یہ ہلکی غذائیں کھانی چاہئیں۔ لیکن بعد میں انڈے - مچھلی اور پھل کھانے مفید ہیں۔

کھلانے پلانے میں باقاعدگی

یہ سب سے ضروری امر ہے۔ ماں کے واسطے لازمی ہے۔ کہ صبح پانچ بجے سے لے کر رات کے گیارہ بجے تک ہر دو گھنٹوں کے بعد پھاتی سے لگادے اور دود پلاوے۔ پھر رات کو گیارہ بجے سے لے کر صبح کے پانچ بجے تک بچے کو ایک عمدہ کمرے میں رکھا جاوے۔ تاکہ ماں کی نیند میں مطلقاً خلل نہ آوے۔ اگر بچہ رات کو روئے۔ تو مصفا پانی کا ایک چائے کا چمچہ پھر پلا دینے سے وہ خاموش ہو جائیگا۔ اور پھر دو تین رات کے بعد بالکل تکلیف نہ دیگا۔

دونو چھاتیوں سے باری باری زیادہ سے زیادہ
پندرہ سے بیس منٹ تک دود پلانا چاہئے۔ بعض بچے
لاچکی اور کھاؤ ہوتے ہیں۔ اُن کو پندرہ منٹ سے بیشتر
ہٹا لینا چاہئے اور بعض سُست ہوتے ہیں۔ چاہئے
کہ دود پیتے وقت ان کو سونے نہ دیا جاوے چاہئے کہ
دود پلاتے وقت ماں تھکی ہوئی نہ ہو۔ اور نہ ہی
اونگھ رہی ہو۔ اُس کو اپنی ساری توجہ دود پلانے
کی طرف رکھنی چاہئے۔ ورنہ اندیشہ ہے کہ بچہ اُس
کے بچے دب جائیگا۔

وہ جس طرف سے بچے کو دود پلاوے۔ چاہئے
کہ اُسی پہلو کے بل لیٹے۔ اور اپنا بازو بچے کی گردن
کے نیچے رکھے۔ اور ساتھ ہی ایک چھوٹا ٹیکہ اُس کے
نیچے رکھے۔ تاکہ دود براہ راست اور آسانی سے
اُس کے منہ میں آدے۔ دود پیتے وقت بچے کو
تنگ اور بے آرام اور دبا کر نہ رکھا جادے۔

بچے کا داہنی چھاتی سے دود پیتے ہوئے رونا۔
اور بغیر کسی سبب کے دود پینے سے انکار کرتے
معلوم ہونا کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ اس کی
یہ وجہ ہے کہ جب بچہ اپنی بائیں گروٹ پر ہو کر
داہنی چھاتی سے دود پیتا ہے۔ تو اُس کا بھاری
گردہ جو دائیں طرف ہے۔ اُس کے اوپر بلوچھ ڈالتا
ہے۔ اور وہ اُس کے دھاؤں سے بے آرام ہوتا ہے۔
پس چاہئے کہ بچہ ایسے طور پر رکھا جاوے۔ کہ اُس

کے پاؤں ماں کے دائیں بازو کے نیچے آویں۔ اور اپنی
 دائیں پسلی پر لیٹ کر دائیں چھاتی میں سے دود پنی
 رہا ہو۔ گویا کہ وہ بائیں چھاتی میں سے دود پنی رہا ہے
 ماں کو خیال رکھنا چاہئے کہ بچہ ناک کے رستے بخوبی
 سانس لے سکے۔ اور چاہئے کہ وہ دود پلانے وقت دو
 انگلیوں کے ساتھ بھٹنی کو نیچے اور اوپر سے سنبھالے
 رکھے۔ تاکہ زیادہ دود اُتر آنے سے بچے کو غوطہ نہ لگ
 جاوے۔ یا اُس کے چھوٹے ہونے کے باعث نیچے کی
 سانس نہ لگ جاوے +

پندرہ یا بیس منٹ کے بعد۔ یا اگر بچہ سو جاوے
 تو اس سے بھی پیشتر اُسے چھاتی سے الگ کر دینا
 چاہئے۔ پھر چھاتی اور خصوصاً بھٹنیوں کو ہلکے بورایک
 نوشن کے ساتھ آہستہ آہستہ دھو کر سکھا لینا چاہئے۔
 اور پھر رطوبات کو جذب کرنے کی خاطر تھوڑی سی
 صاف روئی کی گڈی بنا کر یا کھولائی ہوئی صاف اور
 نرم پٹی یا کپڑے کا ٹکڑا تہ کر کے چھاتی پر رکھ دینا چاہئے +
 بعد ازاں ایک سینہ بند پہنا جاوے۔ جس کے
 ساتھ چھاتیوں کو سہارا رہے گا۔ ایک لٹھے کا یا کسی
 کپڑے کا ٹکڑا جس کی چوڑائی ۱۲ انچ ہو۔ لے
 کر پشت پر ڈال کر آگے لایا جاتا ہے۔ اور پھر
 سامنے بالکل بیچوں بیچ میں اُسے پن کے ساتھ مقبوط
 کر کے باندھ دیا جاتا ہے۔ اس سے چھاتیاں بد نما
 ڈھیلی اور لمبی نہیں ہونے پاتیں +

یہ ضروری نہیں کہ ہر مرتبہ دود پینے کے بعد بچے کا منہ صاف کیا جاوے۔ کیونکہ اندیشہ ہے کہ ایسا کرنے سے اُس کا نرم نرم چمڑا منہ کے اندر سے چھل جائیگا۔ لیکن چاہئے کہ دن میں تین مرتبہ تھوڑی سی صاف روٹی کو بورایسک لوشن سے بھگو کر اُس کے منہ کو اندر سے پونچھ دیا جاوے *

بچے کا دود پینے سے انکار کرنا

مگن ہے کہ بچہ چھاتی سے دود پینے سے انکار کرے۔ اس کی چند وجوہات کا پیشتر ذکر ہو چکا ہے۔ بہت دفعہ صرف بچے کے رُخ کو بدل دینے سے جس میں پستان آسانی سے اُس کے منہ تک پہنچ جاوے مقصد حاصل ہو جاتا ہے۔ بعض مرتبہ بھٹنیاں بہت چھوٹی اور دبی ہوئی ہوتی ہیں۔ یا چھاتی اس قدر پھولی ہوئی ہوتی ہے۔ کہ بچہ اُن کو پکڑ نہیں سکتا۔

اگر چھاتیاں سوچ کر سخت ہو رہی ہوں اور بھٹنیاں اُن میں بالکل دب گئی ہوں۔ تو چاہئے کہ گرم پانی کا سینک دے کر اُن پر کسی قسم کے تیل کی مالش کی جاوے۔ اور جتنا دود خالتو ہو نکال دیا جاوے۔ بعد اس کے بچہ بھٹنیوں کو پکڑ کر چوس سکیگا۔ اگر بھٹنی دبی ہوئی ہو۔ تو دایہ کو چاہئے کہ ایک ہاتھ کی انگلیوں سے چھاتی کو آہستہ آہستہ دیاقتی جاوے اور دوسرے ہاتھ کی انگلیوں سے بھٹنی کو اوجھا کرتی

بادے۔ نپل شیلڈ (nipple shield) ایک ایسی شے ہے جو تمام دوا فروشوں سے مل سکے گی۔ اُس کے پینے سے بھٹنی خواہ کتنی چھوٹی اور دبی ہوئی ہو۔ تو بھی بچہ اُس کو آسانی سے پکڑ سکیگا۔

پھر ممکن ہے کہ دود عمدہ اور کافی نہ ہو۔ شاید وہ مقدار میں کم اور عمدہ قسم کا نہ ہو۔ اس صورت میں بچہ دود پینے وقت روٹیگا۔ اور اگر وہ سیر نہ ہو تو تمام وقت بے چین رہیگا۔ اور وزن میں کم ہوتا جائیگا۔ بعض مرتبہ جب دود حد سے زیادہ ہو تو بچے کو غوطہ لگ جائیگا۔ اس صورت میں ماں کو چاہئے کہ دود روک کر لینے دو انگلیوں سے تھام کر بچے کو پلا دے۔ یا چاہئے کہ وہ دود کو بریسٹ پمپ (Breast pump) کے ساتھ جو دود نکالنے کا آلہ ہے نکال کر بچے کو پلا دے۔

سب سے بہتر قسم کا پمپ وہ ہے۔ جو شیشے کا گاڈ دُم گلاس سا ہو۔ اُس کے سرے پر بارہ سے پندرہ انچ تک لمبی ایک ریڑ کی نالی لگی ہوتی ہے۔ جو شیشے کی چوڑی طرف ہے وہ چھاتی کے اوپر بھٹنی کی گرد لگائی جاتی ہے۔ پھر ماں ریڑ کی نالی میں سے چوس کر ساری ہوا باہر نکال لیتی ہے۔ بعد ازیں دود خود بخود نکلنے لگ جاتا ہے۔ اور گلاس میں جمع ہوتا جاتا ہے۔ اسی دود کو بوتل میں ڈال کر چوسنی کے ساتھ بچے کو پلایا جاتا ہے۔ اس سارے

آئے اور اُس کے لوازمات کو ہر مرتبہ برتنے سے پیشتر پانی میں کھولا لینا چاہئے۔ اور پھر ایک باسن میں جس میں یورایسک لوشن ہو ڈال کر رکھنا چاہئے +

بریسٹ پمپ (Breast pump) ان صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ (۱) سوچی ہوئی یا زیادہ تیزی ہوئی پھپھاتیوں کو ہلکا کر نیکے لئے (۲) یا کمزور بچوں کیواسطے جو کہ دود پوس نہ سکتے ہوں (۳) جب شروع میں پہلا دود بچوں کو موافق نہ آوے۔ اور وہ اُس کی وجہ سے تے کر دیتے ہوں +

ممکن ہے کہ بچہ بعض مرتبہ نہایت سست ہو رہا ہو اور سوائے چند نخطوں کے دود پینے کے لٹے نہ جاگے قبض یا پرتقان کے باعث ایسا ہوتا ہے۔ کاسٹرائیل کی ایک خوراک یا گریگری کی پاؤڈر یعنی سفوف (Gregory's powder) کی آدھ گرین کھلانے سے اُس کی طبیعت درست ہو جائے گی +

دکھنے والے زخمی پستان

ان کے سبب سے بچے کہ دود پلانے میں ضرور خلل واقع ہوگا۔ جب بچہ پھپھاتی چوستا ہے۔ تو ان میں سخت درد محسوس ہوتا ہے۔ اور اکثر ان کی وجہ سے پھپھاتی میں سوزش اور دہنل وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ جب شروع میں ذرا بھی زخم نظر آئے تو اُس کا فوراً علاج کرنا چاہئے۔ کیونکہ اکثر یہ جلد نہیں اچھے ہوٹا کرتے۔ سب سے ضروری اور اول باتیں

یہ ہیں کہ صفائی اور آرام کا بڑا لحاظ رکھا جاوے۔ چاہئے کہ تمام وقت نپل شیڈ (nipple shield) کو پستانوں کی حفاظت کے واسطے پہنے رکھا جاوے۔ اگر ایک چھاتی میں بہت درد اور سوزش ہو۔ تو دو تین روز تک اُس طرف سے دود پلانا ملتوی رکھنا چاہئے۔

آہستہ آہستہ دود کو بریسٹ پمپ کے ساتھ نکال کر بچے کو پلایا جاوے۔ اگر ایسا کرنے سے زخم میں تکلیف ہو تو گرم پانی کے ساتھ سینک دیا جاوے۔ اور مالش کی جاوے۔ اور چاہئے کہ ذیل کے طریقے سے دود خارج کیا جاوے۔

دایہ ماں کے پہلو میں ایک طرف بیٹھ کر انگوٹھے اور چھوٹی انگلی کے بیچ میں کے خم میں چھاتی کو سہارا دے کر اوپر کر رکھے۔ اور دوسرے ہاتھ کی انگلیوں سے اس پر تھوڑا سا تیل ملے۔ پھر چاہئے کہ نہایت نرمی کے ساتھ بچے سے بھٹنیوں کے رخ کو مالش کا میلان رکھے۔ اور آہستہ آہستہ دباؤ میں اوپر کو آتے ہوئے ترقی کرتی جاوے۔ کبھی کبھی چھاتی کو دونوں ہاتھوں میں لے کر ہلادے۔ اور پھر مالش کا رخ بھٹنیوں کی طرف رکھ کر انگلیوں کے ساتھ اُس کو دباتی اور آہستہ آہستہ ملتی جاوے۔ یہاں تک کہ ساری چھاتی نرم ہو جاوے۔ اور پھر دود پمپ لگ جائیگا۔ یہ دود بچے کو نہیں دیا جاتا۔ لیکن دوسری چھاتی سے اُس کو دود پلایا جا سکتا ہے۔ اور بیچ بیچ

میں ضرورت کے وقت گاسے کا دود پتلا کر کے بوتلی کے ساتھ چوسنی سے پلایا جاسکتا ہے ۔

چاہئے کہ اس عرصے میں فرائرس بالسم (Friar's balsam) ایک قسم کا مرہم ہے کثرت سے زخم پر لگایا جادے۔ اور اُس کو تھوڑی سی نرم اور جذب کرنے والی صاف ردئی کے ساتھ ڈھانپ دیا جاوے۔ اس مرہم کی تہ کے اندر زخم بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے اور اُس کو دھوئے دھانے یا اور پیچھڑ چھاڑ کرنے کی مطلقاً ضرورت نہیں ۔

اگر زخم چھوٹے ہوں۔ تو دود پلانے کے بعد ہر مرتبہ گلیسرین یا ویسلین میں تھوڑی سی ٹینک ایسڈ (Tannic acid in glycerine or vaseline) ملا کر لگ دینی

چاہئے ۔

نیل شیلڈ خواہ شیشے کی ہو یا چاندی کی۔ چاہئے کہ اُس کے کنارے پر تھوڑی سی ویسلین لگا دیجاوے تاکہ وہ چھاتی پر خوب بیٹھ کر آوے۔ اُس کے اوپر ایک چوسنی لگی ہوتی ہے۔ جس پر تھوڑا سا دود یا گلیسرین لگا دینے سے بچہ فوراً اُس کو چوسنا شروع کر دیتا ہے ۔

وبی ہوئی بھٹنیاں اکثر اس کے استعمال سے چند روز کے اندر باہر نکل آتی ہیں۔ اور بچہ آسانی سے اُن کو پکڑ کر چوس سکتا ہے۔ اگر ماں خود تھوڑا سا دود شیلڈ (Shield) میں پخوڑ دیوے۔ تو بچہ جلد چوسنے

سُوج کر تن جاوے۔ تو اسی مذکورہ بالا طریقے پر دوبارہ عمل کیا جاوے۔ اور جو نبی چھاتی نرم ہو۔ اور درد میں افادہ ہو۔ تو بچے کو چھاتی سے لگایا جاوے۔ تاکہ وہ اُسے چوس کر سوزش کو کم کرنے میں مدد دے ۛ

چھاتیوں میں وُنبِل کا ہونا

چھاتی کی سوزش اور مَن کے دود کے ساتھ تن جانے میں غفلت کرنے سے یہ واقعہ پیش آتا ہے۔ دو ایک سخت گٹھلیاں سی محسوس ہوتی ہیں۔ جن کو چھونے یا ہلانے سے شدت کا درد ہوتا ہے۔ اُن کے اوپر کی سطح کا رنگ سُرخ ہو جاتا ہے۔ اور کھال پتلی پڑ جاتی ہے۔ اکثر ان صورتوں میں دود گھٹ جاتا یا بالکل بند ہو جاتا ہے۔ اور کبھی ایسی چھاتی سے بچے کو دود پلانا نہ چاہئے ۛ

اگر عارضے کے شروع ہی میں ایک بڑی کی پھیلی میں برف کا چورا بھر کر دس سے بارہ گھنٹوں تک تمام وقت چھاتی کے اوپر رکھے رہیں۔ تو بعض دفعہ سوزش بڑھنے نہیں پاتی اور بکھر جاتی ہے۔ اگر دود ہو تو اُس کو بریسٹ پمپ کے ساتھ نکال دینا چاہئے تاکہ جمع ہونے نہ پاوے۔ مگر بچے کو دود دوسری چھاتی سے پلایا جاوے۔ لیکن جب شکایت مخفیف ہی ہو۔ تو بلوست کے ڈوڈے پانی میں پکائے جاویں

اور اُن کے پانی کے ساتھ سینک دیا جاوے اور پھر
بیلادونا گلیسرین Belladonna glycerine لگا کر ایک
مضبوط پیٹی چھاتی کے اوپر کس کر باندھ دینی چاہئے
اکثر ایسا کرنے سے سوزش جاتی رہتی ہے ۔

جب پیپ پیدا ہو جاوے ۔ اور یہ امر روزمرہ
کے بخار چڑھنے سے اور چھاتی کے سخت رہنے اور
شدت کے ساتھ دُکھنے سے ظاہر ہوتا ہے ۔ تو چاہئے
کہ فوراً ڈنبل کو چیرا دیا جاوے ۔ دیر کرنے میں چھاتی
کے صنّاع ہو جانے کا اندیشہ ہے ۔ اور اگر جلدی
صحیح صور پر اس کا علاج کیا جاوے ۔ تو اُمید ہے
کہ زخم کے اچھے ہونے پر دود پھر پیدا ہو جائیگا ۔
اور ماں بدستور اس چھاتی سے بچنے کو دود پلا سکیگی ۔
ڈنبل کے اچھے ہونے پر جو زخم کی جگہ کسی قدر
سخت رہ جاتی ہے ۔ اُس کا کچھ مضائقہ نہیں ۔
کیونکہ وہ آہستہ آہستہ نرم ہو جائیگی ۔ آئندہ بچوں
کو دود پلانے کے بارے میں متفکر ہونے کی کوئی وجہ
نہیں ۔ سوائے اُس صورت کے کہ چھاتی کے رباط
ڈنبل کی کثرت اور گہرائی کے باعث صنّاع ہو گئے
ہوں ۔ اور خود بخود پھوٹ کر بہنے والے زخم بن
گئے ہوں ۔ اس سوزش اور ڈنبل سے بچانا زیادہ
تر دایہ کے ہاتھوں میں ہے ۔ چاہئے ۔ کہ وہ کبھی
چھاتیوں کو زیادہ پر ۔ یا سخت نہ رہنے دیوے
جونہی اُن میں درد یا کوئی شکایت معلوم ہو ۔ تو فوراً

سینک دیوے۔ اور مالش کر کے جیسا اوپر بیان کیا گیا ہے۔ چھاتی پر پٹی باندھ دیوے +

بچے کے تلف ہو جانے کی

صورت میں کیا کرنا چاہئے

اگر بچہ مر جائے یا مردہ پیدا ہو تو ماں کی خوراک کے بارے میں وہی عام قاعدہ استعمال کرنا چاہئے اور رقیق غذاؤں سے بدسیر کرنا چاہئے۔ پیاس بجھانے کو برت چوس لی جاسکتی ہے۔ چند روز تک ہر روز صبح کے وقت ایپسم سالٹ (Epsom salt) کی ایک خوراک پانی میں ملا کر پینی چاہئے۔ اور روٹی کی گدیاں بنا کر پٹی کے ساتھ چھاتیوں پر کش کر باندھ رکھنی چاہئیں۔ تاکہ ان میں دود جمع ہونے نہ پادے +

اگر چھاتیاں پیشتر ہی سے دود کی زیادتی کے باعث تنی ہوئی ہوں۔ تو چاہئے کہ بریسٹ پمپ کے ساتھ دود خارج کر کے اُن پر تیل کی مالش کی جاوے۔ اور جب وہ نرم ہو جاویں۔ تو بلا ڈونا گلیسرین (Belladonna glycerine) کا لپ اُن پر کر کے دوتی کی تہ لگا کر پٹی باندھ دیویں +
ان صورتوں میں جب تک دود بند نہ ہو جاوے

بُجھنیوں پر کثرت سے بورایسک پوڈر Boracic Powder چھڑکنا چاہئے ۛ

دود پیلانے اور چھاتیوں کی حفاظت کا مضمون ماں اور بچے دونوں کے واسطے اس قدر ضروری ہے۔ کہ اُس کے بیان کرنے کے لئے ایک سارے باب کو وقف کر دینے کے لئے کسی قسم کی عذر خواہی کی حاجت نہیں ۛ

جو ان امور پر غور سے نگاہ کریں گے۔ ضرور بچوں کو مصنوعی غذاؤں اور ہضم کردہ دود وغیرہ کے جو اکثر بنے بنائے اور تیار کئے ہوئے ملتے ہیں۔ کھلانے کے بُرے نتیجوں سے آگاہ ہو جائیں گے۔ یہ چیزیں اُن کی جان اور زندگی کو گھٹانے اور بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی طاقت کو کم کرنے کی باعث ہوتی ہیں ۛ

کاش کہ ساری مائیں یہ پہچان سکیں اور ماں ہیں کہ آئندہ نسل کی بہتری اور بہبودی کا دار و مدار زیادہ تر اسی بات پر ہے۔ کہ مائیں اپنے بچوں کو خود دودھ پلا سکنے کی طاقت رکھیں۔ اور اُن کو دود پیلانے پر راضی ہوں۔ پھر وہ اس امر پر غور کرنے اور اپنے آپ کو اس پاکیزہ فرض کے ادا کرنے کے لئے موزوں بنانے کے واسطے اپنا وقت بخوشی تمام صرف کریں گی۔ اور کسی تکلیف اور وقت کی پرواہ نہ کریں گی ۛ

حصہ چہارم

باب اول

نو زاد بچہ۔ قبل از وقت پیدائش غسل۔
 بچے کا سنگار۔ لباس اور پوشش۔ پاخانہ۔
 پیشاب۔ بدن کی جلد

نو زاد بچہ

گزشتہ زمانہ میں ایک نو زاد بچے کا اتنا خیال نہیں
 کیا جاتا تھا۔ جیسا کہ اب کیا جاتا ہے۔ ماں
 سے علیحدہ ہوتے ہی اس کو کھلی ہوا میں چھوڑ
 دیا جاتا تھا اور خوب صابون مل کر پانی میں ڈبکایا جاتا

تھا۔ نتیجہ اس کا یہ ہوتا تھا۔ کہ اس سلوک سے
 نارضماندی ظاہر کر کے بچہ اپنی زندگی کے پہلے
 گھنٹے کو خوب زور شور سے رونے میں صرف کر دیتا
 تھا۔ اگرچہ غیر معمولی طور پر مضبوط بچے اس سے
 نقصان نہ اٹھاتے تھے۔ لیکن عام طور پر یا تو انہیں
 سردی لگ جاتی تھی۔ یا ہاضمے کی تکلیفات۔ جسم
 اور آنکھوں کی زرد رنگت۔ اور طبیعت کی بد مزاجی
 پیدا ہو جاتی تھی ۛ

یہ بات یاد رکھنی نہایت ضروری ہے۔ کہ بچے کی
 پہلی جائے سکونت کی حرارت عنقریب ہر وقت تیار
 درجے پر تھی۔ پس پیدائش کے بعد ہر صورت میں
 یک سخت اگر زیادہ نہیں تو ہوا کی حرارت کے بموجب
 اس کو اٹھارہ یا بیس درجہ کی سردی کی برواشت
 کرنی پڑتی ہے ۛ

نیا طریقہ یہ ہے۔ کہ جھوٹ پٹ بچے کی آنکھیں
 چہرہ اور منہ صاف کر کے اُس کو ایک گرم فلاپین
 یا روئی میں لپیٹ کر اوپر کہل اوڑھا دیا جائے۔
 اور پھر علیحدہ چپ چاپ کئی گھنٹوں تک ایک کھٹی
 میں جس کو گرم پانی کی بوتلوں سے پیشتر ہی سے گرم
 کر رکھا ہو۔ سونے کے واسطے بٹا دیا جاوے ۛ

اس طرح بچے کو اپنی نئی زندگی کے حالات کے
 مطابق سنبھلنے کی حدت مل جاتی ہے۔ اور اُس کی
 ملائم جلد اور نازک نظامِ عصبی کو نہی قسم کا سدھ نہیں

پہنچتا۔ جب بچہ جاگتا ہے۔ تو دایہ اچھی طرح سے اُس کو دیکھتی بجاتی ہے۔ اور اُس کے جسم کا امتحان کرتی ہے۔

بعض مرتبہ جب پیدائش کے وقت بچے کے سر پر زچہ کی ہڈیوں اور تنگ راہ کا دباؤ پڑتا ہے۔ تو اُس کے سر کی صورت بے ڈول یا لمبی سی ہو جاتی ہے۔ یا سر کے اوپر تالو میں ایک قسم کی نوم سی سوچ ہو جاتی ہے۔ اگر بچے کے سر کو اس حالت میں وقتاً فوقتاً، سیر پھیر دیئے رہیں۔ تا کہ عرصے تک سارا بوجھ ایک ہی طرف نہ پڑا رہے۔ تو صورت شکل کی یہ تبدیلیاں خود بخود بخود قدرے عرصے میں جاتی رہیں گی۔ اگر پیدائش کے وقت آلات کا استعمال کیا گیا ہو۔ تو ممکن ہے کہ پیدائش کے چند روز بعد چہرے کی ایک جانب قدرے خارج زدہ ہو جائے۔ لیکن یہ شکایت بھی چند روز میں خود بخود رفع ہو جاتی ہے۔

منہ کو کھول کر ملاحظہ کرنا چاہئے۔ تا کہ معلوم ہو کہ بچے کی زبان بند تو نہیں۔ یا تالو میں شکاف تو نہیں۔ کیونکہ اگر ایسا ہو تو بچے کے دودھ پینے میں ہرج واقع ہوگا۔ اگر کوئی ایسی بد ڈولیاں ہوں تو وہ فوراً ڈاکٹر کو دکھائی جانی چاہئیں۔ پھر بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ نو زاد بچے کی جھاتیاں سوچی ہوئی اور سخت ہوتی ہیں۔ اور

اُن کو دبانے سے دودھ کی مانند ایک سفید رطوبت
 نکل آتی ہے۔ اُن کو چھڑنا نہ چاہئے۔ لیکن اُن پر
 زیتون کے تیل کی مالش کر کے بورایک بوشن
 (Boracic lotion) کی ”ڈرینگ“ (Dressing) یعنی مرہم
 بٹی کر فی چاہئے۔ یا پولٹس (Poultice) ۲۴ گھنٹوں
 تک اُن پر باندھنی چاہئے +

بعض مرتبہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچہ پاخانے
 کی نالی کے منہ کے بغیر پیدا ہوتا ہے۔ یا وہ کسی
 غلط جگہ پر ہوتی ہے۔ اُس حالت میں فوراً ڈاکٹر
 کو اطلاع دینی چاہئے +

قبل از وقت پیدائش

ہمیشہ یہ معلوم کرنا کہ بچہ قبل از وقت پیدا ہوا
 ہے یا نہیں آسان نہیں کیونکہ ممکن ہے کہ پورے
 دنوں کے ایک کمزور بچے اور دوسرے تندرست و
 توانا بچے میں جو وقت سے ایک مہینے یا قریب ایک
 مہینے کے پیشتر پیدا ہوا ہو۔ کچھ فرق نظر نہ آوے +
 بجائے اس کے کہ بچہ چالیس ہفتوں کے آخر میں
 یعنی ۲۸ دنوں کے بعد پیدا ہو۔ ایک بچہ اٹھائیس
 ہفتوں کے آخر میں پیدا ہو کر زندہ رہ سکتا ہے
 اگر وقت سے بہت ہی پہلے مثلاً حمل کے ساتویں
 یا آٹھویں مہینے کے آخر میں بچہ پیدا ہو جاوے تو
 اُس میں نامکمل زندگی کے صریح نشانات نظر آئیں گے +

مثلاً بچے کا پوست بہت پتلا - نہایت سرخ اور شفاف ہوگا۔ اُس کا سر جسم کی نسبت اور جسم کے لحاظ سے بہت بڑا ہوگا اور کھوپری کی ہڈیاں بھی پتلی ہونگی۔

عموماً ایسا بچہ اپنی ماں کا دودھ ہضم نہیں کر سکتا اور اُس کا نظام عصبی نہایت متحرک اور غیر مطمئن ہوتا ہے۔

اگر وہ ساتویں مہینے یا اٹھائیویں ہفتے سے پیشتر پیدا ہوا ہو تو اُس کے زندہ رہنے کی بہت امید نہ ہوگی۔

لیکن اس کے ساتھ ہی کئی معتبر خبریں بچوں کے پچیسویں ہفتے کے آخر میں پیدا ہو کر سن بلوغ تک زندہ رہنے کی سنی اور درج کی گئی ہیں۔ پس اگر کوئی بچہ قبل از وقت پیدا ہو کر خوب اچھی طرح سے سانس لیتا ہو۔ تو اُس کی جان سے ناامید نہ ہو بیٹھنا چاہئے۔

ایسے بچوں کی حفاظت اور رکھ رکھاؤ میں تین امور کا خیال رکھنا ضروری ہے:-

(۱) چاہئے کہ دن اور رات اُن کو ایک سی حرارت میں رکھا جاوے۔

(۲) جہاں تک ممکن ہو اُن کو ہاتھ کم لگایا جائے اور چپ چاپ پڑے رہنے دیا جاوے۔

(۳) خصوصاً تغذیہ دودھ کئی بار گھر کے دیا جاوے

جوں ہیں، "قبل از وقت" بچہ پیدا ہو۔ چاہئے
 اس کو روئی میں لپیٹ کر ایک گرم اور نرم کبسل میں
 لپیٹ لیا جاوے۔ جب تک نال میں جان ہو اور
 اُس کی نس چلتی رہے۔ اس کو کاٹنا نہ جاوے۔
 لیکن جب نال کاٹا جاوے تو جھٹ پٹ پٹے کو علیحدہ
 کرتے ہی اُس کے بدن پر کبسل کے اندر ہی اندر
 زیتون کے تیل کے ساتھ مالش کر کے پھر نرم روئی میں
 لپیٹ دیا جاوے اور گرم پانی کی دو بوتلوں کے بیچ
 ٹوکری میں رکھ دیا جاوے۔ معمولی "پالنا" (Incudator)
 جو خاص ایسے بچوں کے واسطے ہوتا ہے۔ عام طور پر
 استعمال کرنا آسان نہیں۔ لیکن ضرورت کے وقت
 خود ایک پالنا بنا لینا مشکل نہیں۔ ٹین کے دو ٹپ
 (Tinbath tubs) لئے جاویں۔ ایک بڑا ہونا چاہئے۔
 اور ایک چھوٹا۔ تاکہ ایک دوسرے کے اندر ٹھیک طور
 پر بیٹھ جاوے۔ چھوٹے ٹپ میں روئی بچھا کر اسے
 خوب گدگد پالنا سا بنا لیا جاوے۔ اور چھوٹے اور
 بڑے ٹپ کو اندر اور باہر رکھتے ہوئے چاروں طرف
 اور نیچے کے تالے میں ۶ انچ کا فاصلہ رکھا جاوے۔
 اور نیچے کے یعنی باہر والے ٹپ کے تالے تمام وقت
 ایک چراغ (Lamp) جلتا رہے۔ ان دونوں ٹپوں (Tubs)
 کو ایک کبسل کے ساتھ ڈھانپے رکھنا چاہئے۔ کہ اندر
 کے ٹپ کی حرارت تھرمو میٹر (Thermometer) کے ساتھ
 ہر وقت ۱۰۰ درجے پر یکساں رہے۔

خوراک کا فوراً بند و بست کرنا چاہئے۔ کیونکہ ایسے
 بچوں میں جمع کی ہوئی طاقت نہیں ہوتی اور ایک معمولی
 بچے کی طرح وہ ایک دو روز تک پچھاڑ کھانے یا گھٹنے
 کی برداشت نہیں کر سکتے۔ اوّل چوبیس گھنٹوں میں
 گرم آتش جو اور دودھ کا پانی (Whey) برابر برابر
 مقدار میں لے کر اُس میں سے ایک چاء کا چمچہ ہر
 ڈیڑھ گھنٹے کے بعد پلاتے جانا چاہئے۔

دوسرے چوبیس گھنٹوں میں انڈے کی سفیدی پھینٹ
 کر دس قطرے اسی سفیدی کے آتش جو اور دودھ
 کے پانی (Whey) میں ملا کر دوسرے اور تیسرے روز
 تک پلاتے جاویں۔ اور اگر ماں کی چھاتیوں میں دودھ
 ہو۔ تو وہی نکال کر برابر حصہ مقطر پانی کے ساتھ
 ملا کر ہر دو دو گھنٹوں کے بعد دو دو چمچہ چاء کے
 انداز سے دینا چاہئے۔ اگر ماں کے پاس دودھ
 نہ ہو تو تیسرے روز کے بعد تازہ ملائی کے پانچ
 قطرے ہر ایک چاء کے چمچہ بھر آتش جو اور دودھ کے
 پانی (Whey) میں ملا کر اسی مرکب کے دو دو چاء کے
 چمچے ہر دو گھنٹے کے بعد پلاتے جاویں۔

صرف دو مرتبہ دن میں بچے کو روٹی کے یزج میں
 سے آہستہ سے اٹھا کر اُس کو صاف کرنا چاہئے۔
 اور جلدی جلدی کپڑوں کے اندر ہی اندر اُس کے
 بدن پر زیتون کے تیل کی مالش کرنی چاہئے۔
 اس طریق سے گرمی اور چکناہٹ یعنی چربی جس کی

ایک قبل از وقت پیدا شدہ بچے کو اندھ ضرورت ہے کسی قدر اُس کو میسٹر ہو جائیگی۔ کیونکہ اُس کی جلد پٹنی ہونے کے باعث تیل کو بہت جلد جذب کر لیگی۔ جب بچہ چوس سکنے کی قابلیت کے آثار ظاہر کرے تو ہر چار گھنٹوں کے بعد اُسے چھاتی سے لگانا چاہئے لیکن بیچ میں ضرور ہر دو دو گھنٹوں کے بعد اس کو دہی خوراک یعنی دود کا پانی (whey) آش جو اور ملائی پلاتے جاویں۔

ایسے بچے کا یکا یک پیچھاڑ کھا جانا اور مر جانا ایک معمولی بات ہے۔ پس ان بچے وقت پیدا شدہ بچوں کی غور سے نگرانی کرنی چاہئے۔

اگر کسی وقت بچہ اسی سبب سے یکا یک نیلا اور سرد پڑ جاوے اور سانس نہ لے۔ تو اُسے فوراً روٹی سمیت ۱۰۵ درجے کی حرارت کے پانی میں غسل کے واسطے ڈالنا چاہئے۔

۵ یا ۱۰ منٹ کے بعد اُسے گرم پانی میں سے نکال کر گرم زیتیلی کے تیل کے ساتھ اُس کے سارے جسم پر مالش کر کے پھر نئے سرے سے چاہئے کہ اُسے گرم گرم روٹی میں لپیٹ دیا جاوے۔

تاکہ اس بچے وقت پیدا شدہ اور کمزور بچے کو ہاتھ وغیرہ بہت نہ لگائے جاویں۔ ایک نرم ٹیکے پر روٹی لپیٹ کر فلاپین کے ایک مضبوط غلاف کو اس پر چڑھا دیا جاوے۔ پھر اُسی غلاف کے پلے چھتے پر

فلائین کی جیب سی لگا دی جاوے۔ بعد ازاں بچے کو روٹی میں پیٹ کر اور پھر فلائین میں پیٹ کر اُسی جیب میں ڈال دیا جاوے۔ پس اس طرح جب اُس کو پالنے یا گرم پشگوڑے میں سے نکال کر ماں کے پاس لے جایا جاوے۔ تو خواہ مخواہ ہلانا جلانا نہ پڑے گا۔ اور وہ بڑے آرام سے چُپ چاپ اس میں بڑا رہے گا۔ اگر بیکٹے کے دونوں اطراف پر دُورے پیٹے ہوئے ہوں۔ تو ضرورت کے مطابق اس جیب کو تنگ بھی کیا جاسکتا ہے۔ تاکہ بچہ اُس کے اندر مضبوطی سے بندھا رہے۔

غسل

بچے کا پہلا غسل اُس کے سو اُٹھنے کے بعد دینا چاہئے۔ دایہ آگ جلا کر بچے کو گود میں لے کر اور اُس کو ایک کبل میں پلٹے ہوئے اُس آگ کے سامنے بیٹھ جاتی ہے۔

پھر وہ عمدہ اور مصفا جذب کرنے والی روٹی کے ایک بڑے سے پھارے کو زیتون کے تیل میں جو کسی ستھری کٹوری یا پیالی میں آگ پر دُرا سا گرم ہونے کو رکھا ہو۔ تر کرتی ہے۔ اور خوب کھلے طور پر بچے کے سر پر یہ تیل ملتی ہے۔ بعد ازاں ویسے ہی تیل کو سارے جسم پر ملتی ہے۔ اور اگر موسم سردی کا ہو تو کبل کے اندر ہی اندر

تمام بدن پر مالش کرتی ہے ۔
 پھر ایک نرم چیتھڑے کے ساتھ جھٹ پٹ پٹکے
 کے بدن پر سے تیل بلونچھ دیا جاتا ہے ۔ اور اسی کے
 ساتھ ہی وہ ایک پنیر کی سی شے جو پیدائش کے
 وقت پٹکے کے جسم پر اکثر ہوتی ہے اور انگریزی
 اصطلاح میں اُسے ورنکس کیسیوسا (Varnix Caseosa)
 کہتے ہیں ۔ اُتر آتی ہے ۔ اگر وہ سب اسی وقت
 نہ اُتر سکے ۔ تو اُس کو دوسرے غسل تک چھوڑ دینے
 میں کوئی نقصان نہیں ۔

پھر اور تیل خوب اچھی طرح اور بہتات کے
 ساتھ پٹکے کی جلد پر ملا جاتا ہے ۔ اور اس امر کا بڑا
 خیال رکھا جاتا ہے ۔ کہ پٹکے کے جسم کے تمام
 حصوں پر تیل ملا جاوے ۔ اور سب نشن وغیرہ کی
 جگہیں خوب صاف کی جاویں ۔ مثلاً بال کے پٹکے
 وغیرہ ۔

اب بچہ اپنی ننھی پوشاکیں پہننے کے لئے تیار
 ہے ۔ لیکن اُس کا تگنہ رومال یعنی جانگیہ پہنانے سے
 پیشتر چاہئے کہ اُس کے چوڑوں اور پاخانے کی جگہ
 کے گرد لینولین (Lanoline) یا وینولیا کریم
 (Vinolia cream) کا لپ کر دیا جاوے ۔ تاکہ جب
 وہ پہلی دفعہ پاخانہ کرے ۔ جو کہ بھورے سے رنگ
 کا اور نہایت لیسدار چچیا سا ہوتا ہے ۔ اور جسے
 انگریزی اصطلاح میں میگونیم (Meconium) کہتے ہیں

تو وہ آسانی سے صاف کیا جاسکے ۔
 بچے کی زندگی کے پہلے تین یا چار دنوں کے واسطے
 اس قسم کا تیل کا غسل اُس کی ضروریات کے واسطے
 کافی ہوگا ۔

لیکن بعض لوگ گرم دودھ میں آدھا پانی ملا کر
 بھی اسٹنچ کا غسل دینا پسند کرتے ہیں ۔ اس امر کی بہت
 خبرداری کرنی چاہئے ۔ کہ ناف بھینکنے نہ پاوے ۔
 کیونکہ بھینگ جانے سے وہ سڑنے لگ جادگی ۔ اور
 سڑنے سے سوزش اور زخم پیدا ہونگے ۔

اگر بچے کو نہلایا جاوے ۔ تو چاہئے کہ اس کے
 کمرے کی حرارت کم از کم ۸۰ درجے پر ہو ۔ اور اس
 امر کی ہر طرح سے نئی و تشفی کر لی جاوے کہ بچے
 کو سردی نہ لگ جاوے ۔

جس پانی ۔ یا پانی اور دودھ میں بچہ نہلایا جاوے
 چاہئے کہ اس کی حرارت تھرمائیٹر کے مطابق ۱۰۰ درجے
 پر ہو ۔

دایہ فلائین کا ایپرن (Apron) یا ایک مصنوعی
 موٹا تولیہ کمر سے باندھ کر سامنے گھٹنوں پر لٹکا لیتی
 ہے ۔ اور بچے کو ایک اور نرم تولیے میں لپیٹ کر
 گود میں رکھ لیتی ہے ۔ تیل مٹنے کے بعد وہ تولیے
 سمیت بچے کو پٹا یا پٹیا غسل کے پانی میں اتار کر
 ایک ہاتھ سے اُس کے سر کو سہارا دیتے رکھتی اور
 دوسرے ہاتھ سے اُس کو ملتی جاتی ہے ۔

بچے کو غسل کے پانی میں اتارنے سے پیشتر صابون کے بجائے انڈے کی سفیدی ملی جاسکتی ہے۔ لیکن اگر دودھ استعمال کیا جاوے۔ تو اُس کی ضرورت نہیں ہے۔

انڈے کو بچے کے جسم پر سے دھو ڈالنے کے بعد اُسے اٹھا کر گود میں منہ کے بل رکھ لیا جاتا ہے اور ایک گرم تولیا اس کی پیٹھ پر ڈال دیا جاتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ اور نہایت نرمی کے ساتھ جا بجا اسی تولیے کو رکھ رکھ کر بچے کا بدن سکھایا جاتا ہے۔ مل کر پلو پچھنے سے خطرہ ہے۔ کہ اُس کی جلد کو نقصان پہنچے۔ کسی قسم کا بدن پر لگانے کا خارج سفوف جو کرسی معتبر انگریزی دکان سے خریدا گیا ہو۔ سارے جسم پر پوڈر پفٹ (Powder puff) کے ذریعے لگایا جاسکتا ہے۔

جو سفوف والو لٹ پوڈر (Violet powder) کے نام سے دیسی دکانوں پر فروخت ہوتے ہیں۔ امتحان کرنے پر سراسر سنکھٹے اور کٹی اور مُضمر مرکبات کا مجموعہ ثابت ہوئے ہیں۔ ایک سفوف جس پر تسلی اور بھروسا ہو سکتا ہے۔ گھر ہی پر زینک اوکسائیڈ اور بور ایکسائیڈ اور شارج سفوف کے ہم وزن مقدار میں ملا لینے سے بنا لیا جاسکتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں گرمی دانے یعنی گھمبوروں سے بچاؤ کے واسطے خصوصاً یہ پوڈر مفید ہے۔

بہتر یہ ہے۔ کہ صابون اور پانی کے ساتھ پورا غسل
یکبارگی نہ دیا جاوے۔ پیدائش کے اوّل ہفتے میں
اور دوسرے میں بھی تیل اور دودھ کے ساتھ نہلانے
سے بچے کو بہت آرام۔ چین اور راحت حاصل ہوتی
ہے۔ اور جب تک دودھ پلانے کے واسطے اُسے نہ
جگایا جاوے۔ وہ خوب مزے سے ایک لمبی نیند کے
خمار میں پڑا سویا کرتا ہے۔

بعد ازاں بچے کو گود میں لے کر اُسے اسفنج Sponge
کے ساتھ غسل دلانا چاہئے۔ اور پھر سب سے آخر میں
پورا غسل دیا جانا چاہئے۔ کمزور بچوں کو کبھی پورا غسل
نہ دیا جاوے۔ چاہئے کہ اُن کا ہر ایک عضو جدا جدا
دودھ اور پانی کے ساتھ دھویا جاوے اور پھر اُسی
عضو کو تیل سے مل کر فوراً ڈھانپ دیا جاوے۔
تاکہ اُسے ہوا نہ لگنے پاوے۔ پھر اسی طرح تمام
اعضا کو باری باری نہلا لیا جاوے۔

بچے کا معمولی غسل خوراک کے بعد ہی ہرگز نہ دیا
جاوے۔ اور نہ ہی غسل کرنے کے ساتھ ہی بچے کو
باہر ہوا میں لے جایا جاوے۔ غسل کے بعد چونکہ
بچہ تھک جاتا ہے۔ چاہئے کہ اُسے کچھ خوش کھلا کر
سُلا دیا جاوے۔ اور عرصے تک کافی نیند لینے دیا
جاوے۔

ہندوستان میں پانی کے اندر معدنیات کثرت سے
ہوتی ہیں۔ اور یہی باعث ہے۔ کہ بچوں کو جب اُس

پانی سے نہلایا جاوے تو ان کے بدن پر خارش اور
 کھجلی وغیرہ ہو جاتی اور اُن کے بدن کی جلد خشک
 ہو جاتی ہے۔ پانی کو نرم اور معدنیات سے صاف
 کرنے کی یہ ترکیب ہے۔ کہ ایک بڑا چمچہ بھرجو کا دلیا
 نمل کی پھیل یا یوٹلی میں باندھ کر ایک باسن میں رکھا
 جاوے اور پھوٹتا ہوا پانی اُس کے اوپر ڈالا جاوے
 اور پھر ایک گھنٹے تک اس کو پڑا رہنے دیا جاوے۔
 بعد ازیں پھیل کو نل کر پھوٹ لیا جاتا ہے۔ اور یہ
 تیار شدہ پانی نمل کے پانی میں ملایا جاتا ہے۔

بچے کا سنگار

ایک نوجوان ماں کے لئے یہ بت رہے کہ وہ ایک
 نو زاد بچے کے نہلانے دھلانے اور پوشاک وغیرہ
 پہنانے کی ترتیب سے واقفیت حاصل کرے۔ کیونکہ
 گو ایک تربیت یافتہ دایہ ایسے موقعہ پر اکثر حاضر
 ہوتی ہے۔ تو بھی کبھی ایسا اتفاق ہو جاتا ہے۔ کہ
 ماں کو کسی نا تجربہ کار شخص کو ہدایت کرنے کی ضرورت
 پڑتی ہے۔

اول تو ماں کو سکھا کر خشک بورلیک الیڈ اس
 پر چھڑک لینا چاہئے۔ اگر کچھ خون بہتا ہو۔ تو چاہئے۔
 کہ پہلے بند پر ایک اور پختہ بند کس کر لگا دیا جاوے۔
 پھر ادویات میں جوش دی ہوئی۔ نمل کا ایک ٹکرایا
 چیتھڑا جو اُبال لیا گیا ہو۔ تھوڑی سی نرم جذب

کر لینے والی روٹی کے ساتھ نال پر پیسٹ دیا جاوے
اور نال کو اوپر کے رُخ اٹھا دیا جاوے۔ بعد ازیں
ایک فلائین کی پیٹی جس کی چوڑائی ۶ انچ اور لمبائی
۱۶ انچ ہو شکم کے گرد لپیٹی اور کسی قدر مضبوطی
سے کس کر باندھ دی جائے۔ تاکہ نال اپنی جگہ سے
سرکنے نہ پاوے۔ اور چاہئے کہ اُس کا سرا ایک پسلو
پر بختائی سے ٹانگ دیا جاوے +

بچے کو نملاتے وقت اس بات کی حفاظت کرنی ضروری
ہے کہ نال بھیگنے نہ پاوے۔ کیونکہ اگر وہ بھیگ جاوے
تو سڑنے لگ جاوے گی۔ اور اُس سے بدبو آنے لگیگی۔
اگر اُس کو خشک رکھا جاوے اور ہوا نہ لگنے دی
جاوے۔ تو وہ چھٹے یا آٹھویں روز تک مرجھا کر
گر جاوے گی +

بعد ازیں بُر والے نرم تولٹے کا ٹکونہ رومال جاکئیے
کی بجائے بچے کو پہنایا جاتا ہے۔ احتیاط رکھی جاوے۔
کہ ٹانگوں کے درمیان زیادہ تر نہ آنے پادیں۔ کیونکہ
اس کے باعث بچے کی زانو کی ہڈیاں پھیل جاتی اور
بے ڈھب ہو جاتی ہیں +

اس طرح اگر رومال تنگ کر کے پہنایا جاوے تو
بچے کی زانو کی ہڈیاں آگے کو جھک جاتی ہیں۔ اور
نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ اس کے گھٹنے ٹکرنے لگتے ہیں +
اول ہفتے میں جو پوشاک بچے کو درکار ہے۔ وہ صرف
فلائین کا چھوٹا کرتا اور بچے کو پیسنے کے واسطے ایک

نرم اور ہلکا کبیل ہوگا۔
ایک دوہرا کبیل سوا گز مرتع بچھا کر بچکے کو اس
طور پر آڑی طرح سے لٹایا جاوے کہ اُس کا سر ایک
کونے میں آوے۔ پھر پہلے کبیل کی ایک طرف نیچے گئے
گرد لپیٹ دی جاوے اور بعد میں دوسری جانب اور
پھر پاؤں کی طرف کا سرا موڑ کر سیفٹی پین (Safety pin)
کے ذریعے کبیل کے باقی حصے کے ساتھ باندھ دیا جائے
موسم کے لحاظ سے باریک یا موٹی فلائین کا ایسا
ہی سادہ کپڑا بہت مفید ہے۔ کیونکہ اس وقت نیچے
کا نظام عصبی بہت کمزور اور تحریک پذیر ہوتا ہے۔
پس اُسے اس طور پر لپیٹ رکھنے سے وہ خواہ مخواہ
کے ہلانے جلانے سے محفوظ رہتا ہے۔ اور ساتھ ہی
ماں بہ آسانی اس تھیلی سی کے اندر ہاتھ ڈال کر نیچے
کو چھیڑے یا تنگ کئے بغیر اُس کے بدن کو محسوس کر سکتی ہے۔

لباس اور پوشش

بعد میں بچے کی پوشاک ہلکے اونچی کپڑوں کی ہونی چاہئے
اور بھاری فلائین کے کپڑوں یا دھندلے سوئی کارڈ سے
ہوئے لباس سے پرہیز کرنا چاہئے۔ کیونکہ وہ جسم
کو گرم کر دیتے اور اعضاء کو حرکت کرنے سے روکتے
ہیں۔ ہندوستان میں بہت نیچے جلد کی خارش اور بخار
میں کپڑوں کے مناسب حال نہ ہونے کے باعث مبتلا
رہتے ہیں۔ اکثر پوشش بہت بھاری ہوتی ہے۔ لکھ

کے گرد بہت سا گھیر۔ مکر کے گرد پیٹیاں چنٹ وغیرہ
کی کثرت پھیمپٹروں کو اپنا کام کرنے نہیں دیتیں ۔

بچے کی پلوں کی فہرست

- ۶ عدد فلائین کی پیٹیاں ۔
 - ۸ عدد اونی کرتے ۔
 - ۶ عدد فلائین کے پیٹی کوٹ (Petticoat) لمبے جامے
بچے پہننے کے لئے ۔
 - ۶ عدد فلائین یا ریشم کے گؤن (gown) یا فراک دن
کے استعمال کے واسطے ۔
 - ۶ عدد گؤن (gown) رات کے استعمال کے لئے ۔
 - ۴ درجن جانگھیے یعنی ناپکین (napkin) تولیے کی ساخت
کے کپڑے کے ۔
 - ۸ عدد فلائین کے ناپکین (napkin) ۔
 - ۳ عدد اونی جاکٹ (jacket) ۔
 - ۲ درجن اونی موزے (socks) ۔
 - ۲ عدد مٹی ہوئی اونی ٹوپیاں ۔
- کرتوں کے ساتھ لمبی آستینیں اور نیچے بٹن ہونے
چاہئیں۔ تاکہ فلائین کے پیٹی کوٹ اُن کے ساتھ
ٹانگے جاسکیں۔ یہ طریقہ لمبے پیٹی کوٹ (Petticoat) کے
نمونے سے زیادہ مفید ہے۔ اس لئے کہ اس کے
ساتھ کوئی مکر پیٹی یا ڈوپیاں وغیرہ مکر کے گرد نہیں
ہوتیں۔ اور اگر پیٹی کوٹ میلا ہو جاوے یا بھینگ

جاوے تو فوراً کڑتی کو اُتارنے کے بغیر علیحدہ کر لیا جا سکتا ہے ۛ

دن کے استعمال کے گوٹن (gowns) یعنی فرائک ہلکے رنگین یا پھول دار اُونی کپڑے کے جس کو وائیٹا ویلا (Viyella) کہتے ہیں ہوں۔ یا مبین ریشم کے۔ اُن کی آستینیں لمبی ہوں۔ نیکن فرائک کی لمبائی ہرگز تینس انچ سے زیادہ نہ ہو۔ معمولی لمبے لمبے وضع دار کپڑے بچوں کی ٹانگوں کے وسطے بندش اور اُن کی حرکات میں رکاوٹ کا باعث ہوتے ہیں ۛ

رات کی پوشائیں بھی اُونی ہوں۔ یا جب گرمی زیادہ ہو۔ تو ہلکی اور نرم نمل کی قمیصیں چھوٹے چھوٹے اُونی کرتوں کے اوپر جوین آستین کے ہوں پھانی چاہئیں ۛ

سردیوں کے موسم میں بڑ دار نرم تولیوں کے جانگیوں کے اوپر نٹالین کے اٹھارہ اٹھارہ انچ مربع ٹکڑے آڑے رخ پر تہ کر کے ناپکن (napkin) کے

طہر پر باندھے رکھنے چاہئیں ۛ پہلے دو یا تین ہفتوں کے بعد اگر باقاعدہ بچے کو ہر تھوڑا اک کے بعد اور ہر شام اور صبح آہستہ آہستہ پیٹ پر مقررہ وقت پر مالش کرنے سے پاخانہ کرانے کی ترغیب دی جائے۔ یا اسی مراد کو حاصل کرنے کے لئے جب تک بچے کی عادت نہ پڑ جائے صابون کی پتلی سی ڈلی بچے کے معامتیق

میں داخل کی جاوے۔ تو اُس کے کپڑے شادو
نادر ہی گندے، سونے پاؤں لگے ۛ

پاخانہ

نوزائیدہ بچے کا پاخانہ ایک قسم کا سیاہ سبزی مائل
چمچیا سا مادہ ہوتا ہے۔ جسے اصطلاح میں میکونیم
Meconium کہتے ہیں۔ اُس کو پیدائش کے ۱۲
گھنٹوں کے اندر اندر خارج ہونا شروع ہو جانا چاہئے
اگر وضع حمل کے وقت اُس کا بہت سا حصہ
خارج ہو چکا ہو تو اُس میں کچھ عرصہ لگ جائیگا۔
اور اگر بچہ قبل از وقت پیدا ہوا ہو۔ تو بھی اس
مواد کے خارج ہونے کے شروع ہونے میں اکثر دو
یا تین دن لگ جائیں گے ۛ

اول تین روز میں ہر چوبیس گھنٹوں کے اندر
تین یا چار بار ایسا ہی پاخانہ ہوتا ہے۔ چوتھے روز
سے پاخانے کا رنگ بدلنے لگتا اور نہایت تیز درد
رنگ کا ہوتا ہے۔ اُس وقت چاہئے کہ وہ رائی کے
پتلے پلستر کی صورت پر ہو۔ اور اُس میں کوئی
گٹھلیاں یا بونہ ہو ۛ

یہ مادہ یعنی میکونیم بچے کے واسطے خورش کا کام
دیتا ہے۔ اس واسطے اس کے لئے نہایت مفید ہے
پس دایہ کو چاہئے کہ اول تین روز تک اس کو
خارج کرنے کی خاطر بچے کو کسٹریل (castor oil)

نہ پلاوے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے ایک قسم کی مصنوعی
اشتہا پیدا ہو جاتی ہے۔ جسے سیر کرنے کے واسطے
بچے کو دودھ یا کوئی اور نامناسب غذا دینی ضرور
ہوتی ہے۔ اگر چوبیس گھنٹوں کے بعد بھی میکونیم
بالکل خارج نہ ہوا ہو۔ تو اکثر ایک تھرمیٹر کا کیس
(Case) یا صابون کی پتلی سی سی بھی بچے کے معائنہ
میں داخل کرنے سے وہ اچھی طرح سے خارج ہونے
لگتا ہے۔

ایک تندرست بچے کا روزانہ اکثر پانی کا گھونٹ
پلانے سے بند کیا جاسکتا ہے۔ اس غرض سے مقطر
پانی کی ایک بوتل نزدیک رکھنی چاہئے۔ اور جب
بچہ روٹے تو اس کو ایک یا دو چاء کا چمچ بھر پانی
پلا دینا چاہئے۔ جس قدر موسم اور آب و ہوا خشک
ہوگی۔ اسی قدر پانی بھی زیادہ درکار ہوگا۔ بچوں
کو پانی کثرت سے پلانے کا ایک فائدہ یہ ہے کہ
اُن کو قبض ہونے نہیں پاتی۔ اور جب بچوں کو دست
لگے ہوں تو پانی کی بڑی خاصیت یہ ہے کہ اُن کی طاقت
نی رہتی ہے۔

بعض بچے اس قدر نازک مزاج ہوتے ہیں کہ
حرارت کی ذرا ذرا سی کمی و بیشی کا اثر فوراً اُن
کے پیٹ پر ہو جاتا ہے۔ پس اگر خشک آب و ہوا
سے سیلاب یا تر جگہ میں یکایک تبدیل ہو جاوے
تو اُن کو ہرے رنگ کے دست آنے لگتے ہیں۔

یا اگر گرم سے سرد جگہ میں جائیں تو بھی ایسا ہی واقعہ ہوتا ہے اور ہندوستان میں رہ کر ماں ان باتوں سے بے پرواہ نہیں رہ سکتی۔ اگرچہ کسی زیادہ صحت بخش آب دہوا میں اس بے پروائی سے

چنداں نقصان نہ ہو ۞
اگر پاخانے کے گرد قیض کی حالت میں کسی قدر آڈں ہو تو کچھ مضائقہ نہیں۔ لیکن اگر نھوڑے سے پاخانے کے بیچ میں بہت سی آڈں ملی ہوئی ہو تو اُس کو مروڑ اور پیمیش کا آغاز سمجھ لینا چاہئے ۞
خاکی رنگ۔ بدبودار یا پانی کا سا پاخانہ ظاہر کرتا ہے۔ کہ پیٹ کی حالت بہت خراب اور اندیشے کے لائق ہے ۞

پیشاب

جب بچہ پیدا ہوتا ہے۔ تو اکثر اس کا شامہ پیشاب سے پُر ہوتا ہے۔ اور وہ پیدائش کے چند گھنٹوں کے بعد ہی اُس کو پہلی بار خالی کرتا ہے ۞
اگر لڑکا ہو تو پیدا ہوتے ہی یہ دیکھ لیا جاوے کہ آیا اُس کی پیشاب کی جگہ درست ہے یا نہیں اور اگر سوراخ تنگ نظر آوے۔ تو لڑکے کا ختمہ کرنا چاہئے ۞

اس ہلکے سے عمل جراحی کے واسطے پیدائش کا دوسرا یا تیسرا ہفتہ سب سے موزوں وقت ہے ۞

اگر شانہ بھرا رہے اور اول چوبیس گھنٹوں کے اندر بچے کو پیشاب بالکل نہ آوے۔ تو بچہ بیچینی اور درد کی علامات ظاہر کرے گا۔ اس صورت میں گرم پانی میں اسفنج یا فلائین بھگو کر بچوڑ لیا جاوے اور پھر اُسی کپڑے کا سینک بچے کے پیٹ اور مثانے پر دیا جاوے۔ جب اس ترکیب سے فائدہ حاصل نہ ہو تو بچے کو گرم پانی میں غسل دیا جاوے۔ پھر اکثر بچہ باسن کے اندر ہی پیشاب کر دیتا اور چین حاصل کرتا ہے۔

اگر اس سے بھی کچھ فائدہ حاصل نہ ہو۔ تو ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہئے۔ تاکہ وہ سلائی داخل کر کے پیشاب کو کھینچ لے۔

بچے کی جلد

بچوں کی جلد پیدائش کے وقت نہایت پتلی اور نرم اور نازک ہوتی ہے۔ اور اکثر نہایت گہرے سرخ رنگ کی ہوا کرتی ہے۔ لیکن یہ رنگت بہت جلد ہلکی پڑ کر گلابی سی اور پھر شاید زرد ہو جاتی ہے اور تب ظاہر میں ایسا معلوم ہوتا ہے۔ جیسے کہ کوئی برقان کا مریض ہو۔

بعض بچے اول ہی سے زردی ماٹل گلابی ہوتے ہیں۔ اور اُن کے جسم پر نرم اور باریک بال ہوتے ہیں۔ جو تھوڑے عرصے میں جھڑ جاتے ہیں۔

اُس پنچے کی جلد کی رنگت جو قبل از وقت پیدا ہوا ہو نہایت ہی تیز سُرخ رنگ کی ہوتی ہے۔ ایک تندرست پنچے کی جلد پر جا بجا آنکھوں وغیرہ پر بھوری بھڑی جتیاں پڑی ہوتی ہیں۔ لیکن یہ تھوڑے عرصے میں خود بخود معدوم ہو جاتی ہیں۔ بعض مرتبہ خون کی چھوٹی چھوٹی رگیں جلد کے پنچے لٹ جاتی ہیں۔ اور ان کے باعث جلد پر سُرخ دھبے نظر آتے ہیں۔ لیکن یہ کوئی فکر کی بات نہیں۔ اگر یہی دھبے زیادہ بڑے اور سُرخ رنگ ہوں۔ تو بعد میں عمل جراحی کے ذریعے اُن کو رفع کیا جا سکتا ہے۔ بہت سے نو زاد بچوں کی کھال نہایت خشک اور جھڑیوں سے بھری ہوتی ہے۔ اور ہاتھ لگانے پر بہت کھردری معلوم ہوتی ہے۔ جس سے ظاہر ہے کہ اُن کو کافی خوراک نہیں پہنچی۔ ایسے بچوں کو ہرگز پانی کا غسل نہ دینا چاہئے۔ لیکن صرف ان کی جلد کو تھوڑے سے دودھ سے صاف کر کے خوب اچھی طرح زیتون کے تیل کی مالش روزانہ کرتے جانا چاہئے۔ جب تک جلد تندرست۔ ملائم۔ پکدار اور خون کے دانوں سے بھرپور نظر نہ آوے۔

بعض بچوں کے سر پر اکثر ایک قسم کے خشک چھلکے سے جمع ہو جاتے ہیں۔ جو کہ جلد کے تندرست نہ ہونے کے باعث بار بار پیدا ہونے اور تہ بہ تہ جمے چلے جاتے ہیں۔ سر کو زیتون کے تیل کی مالش

کر کے روزانہ دو مرتبہ گلیسرین (glycerine) اور بوراکس (Borax) یعنی سہاگے کی مالش کرنے سے یہ پھسلنے
 سر کے تالو کی جلد پر جمع ہونے نہ پاویں گے۔
 مضمّن صحت اور گندے گرد و لواح میں زہریلے
 جرموں (germs) کے سبب پٹے کے سر پر بڑے
 بڑے پھسلنے سے جم جایا کرتے ہیں۔ اس کے دفع
 کرنے کے لئے اسی کی پولٹس بنا کے ۲۴ گھنٹوں تک
 سر پر باندھ رکھیں۔ اور پھر خوب اچھی طرح سے سر کو
 زیتون کے تیل کے ساتھ تر کر دیں۔ اور ذرا سی روٹی
 کو وہی تیل لگا کر خشک پھسلکوں کو آہستہ آہستہ سر
 کی جلد سے علیحدہ کرتے جاویں۔ اور پھر گندھک
 کی مرہم ایک صاف اور سفید چیتڑے ٹکی "ٹوپی"
 پر لگا کر سر پر پٹی کے ساتھ باندھ دیں اور روزانہ
 اس مرہم کی ٹوپی کو تبدیل کرتے رہیں۔
 اگر پیدائش کے وقت ہی بچہ بہت لاغر۔ سوکھا
 اور ناتواں ہو۔ اور اُس کی رنگت خاکی بھوری سی
 ہو۔ اور اُس کی انجیلیوں اور پاؤں کے تلوں میں
 سرخ بلکہ قرمزی رنگ کے داغ ہوں تو اُس کی
 حالت کو خطرناک سمجھنا چاہئے۔ اور فوراً اُس کا کسی
 ڈاکٹر سے ملاحظہ کرا دھئے اور بعض پھوٹے
 اور پاخانہ کی جگہ کے پٹنسیاں پٹے کے منہ
 اور پیدائش سے کئی روز
 تھے ہیں۔ تاہم اُن کا

خطرہ کم نہیں ہو جاتا۔ اور اگر بچے کی جان بچانی
منتظر ہو تو طبی علاج ضرور کرنا ہو گا۔

باب دوم بچوں کو دودھ پلانا

ماں کا دودھ۔ وایہ یا انا کا دودھ۔ اوپر کا دودھ
ماں کا دودھ

اس امر کا پیشتر ذکر ہو چکا ہے۔ کہ زندگی کے
پہلے دو دن تک بچے کو بہت کم خوراک کی حاجت
ہوتی ہے۔ اور وہ حاجت ماں کے پہلے دودھ کے
ساتھ یعنی کولوسٹرم (colostrum) کے ساتھ جو کہ ہاضم
وغیرہ میں بچے کی تمام ضروریات کے واسطے کافی ہے
رفع ہوتی ہے۔

ڈاکٹر کی اجازت کے بغیر سوائے غذا کے یا سادے
جوش دیئے ہوئے پانی کے اور کوئی شے مثلاً شیرینی
تیل۔ دوا۔ یا کسی قسم کی خوشبو دار یا مصالحہ دار مرکبات
بچے کے منہ یا معدہ میں ہرگز نہ ڈالی جائیں

اڈل چوبیس گھنٹوں کے اندر جب بچہ تین بار چھاتی سے لگایا جاتا ہے۔ تو تب ہر بار اُس کو چند ایک فطروں میں خوراک کا ست حاصل ہو جاتا ہے۔ بس کا فائدہ یہ ہے کہ بچہ جب زور سے دودھ پھونکتا ہے۔ تو پستان اُبھرتے ہیں۔ اور اس تھوڑے سے دودھ کی جو ایک طرح سے غذا کا ست ہے۔ یہ خاصیت ہے کہ وہ بچے کے پیٹ کو صاف کر دینے کے واسطے بذات خود کافی ہے۔

رات کے وقت چاہئے کہ بچہ دس بجے سے لے کر صبح کے پانچ بجے تک سوئے۔ اگر اول ہی سے اُس کی تربیت اسی اصول پر کی جائے۔ اور رات کے بیچ میں اُس کو دودھ مطلقاً نہ پلایا جائے تو گو پہلے تکلیف تو ہوگی۔ پھر بھی بعد میں ماں کے واسطے اس طریقے کے قائم رکھنے سے بڑی سہولیت ہوگی۔

اگر وہ رات کو جاگ کر رونے لگے۔ تو اکثر صورت بوش دیئے ہوئے پانی کا ایک چھوٹا پیچہ بھر جو کسی قدر شیر گرم ہو پلانے سے پھر سو جادیکا۔ یا محض کر دھ بولا دینا یا کپڑا (جانگبیہ) تیدیں کر دینا ہی کافی ہوگا۔

جتنی جلدی بچے کے کھلانے پلانے کے اوقات مقرر اور قائم ہو جاویں۔ اُسی قدر بہتر ہے۔ لیکن ہر ایک بچے کی خوراک کا اندازہ ایک ہی نہیں ہو

سکتا۔ مثلاً ایک مضبوط اور تندرست بچہ ایک کمزور بچے کی نسبت زیادہ خوراک ہضم کر سکتے گا۔ اور ویسے ہی اسکے اوقات خوراک کا وقفہ بھی نسبتاً زیادہ ہوگا۔ اکثر بچے دن میں دو دو گھنٹوں کے بعد دودھ پینا پسند کرتے ہیں۔ ادنیٰ مرتبہ صبح پانچ بجے دودھ پلانا چاہیئے۔ اور رات کو سب سے آخر مرتبہ گیارہ بجے اور پھر رات کی دو باریاں نائٹ کر دینی چاہئیں۔ مگر بچے کے کمزور ہونے کی حالت میں پہلے مینے میں رات کو بھی دو ایک خوراکیں اُس کو دینے کی ضرورت محسوس ہوگی۔

چھ ہفتوں کے بعد خوراک کے اوقات کے درمیان وقفہ بڑھا کر دو کی بجائے ڈھائی گھنٹوں کا کر دینا چاہئے۔ اور جب بچہ تین ماہ کا ہو جاوے۔ تو وقفہ بھی تین گھنٹوں کا کر دیا جاوے۔ چار ماہ کی عمر میں عموماً بچے روزانہ پانچ خوراکیں میں سیر ہو جایا کرتے ہیں اور چاہئے کہ وہ رات کے وقت آٹھ گھنٹوں کی نیند کریں۔

پانچویں مینے کے بعد روزانہ چار خوراکیں ایک تندرست بچے کے واسطے کافی ہونی چاہئیں۔ اگر بچہ پندرہ یا بیس منٹ تک دودھ پنی کر سیر ہو جاوے۔ اور پھر جلد ہی بھوکا نہ ہو جاوے۔ یا دودھ پیتے ہوئے نہ روئے اور بے چین ہوتا ہوا نظر نہ آوے۔ اور اُس کو پاخانہ باقاعدہ اور معمول

کے مطابق آوے تو جان لینا چاہئے کہ جو دودھ دیا جا رہا ہے۔ اور جس مقدار میں دیا جا رہا ہے۔ وہ تو خاطر خواہ نہیں ہے۔

خوراک کے بعد بچے کو غلیظہ کر کے عرصے تک سونے کے واسطے بستر پر ڈال دینا چاہئے۔ لیکن بجائے اس کے دستور یہ ہے کہ اکثر اُس کے ساتھ دودھ پلاتے ہی لاڈ پیار اور کھیل کرنا شروع کر دیا جاتا ہے۔ اور آخر کار ہلا ہلا کر تلانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ نتیجہ اُس کا یہ ہوتا ہے۔ کہ بچہ دودھ کو ہضم نہیں کر سکتا۔ اور اُس کے مددے میں خراش پیدا ہو جاتی ہے۔

اگر ماں بے وقت بچے کو دودھ پلانے سے یا اُس کے ہر دفعہ رونے پر دودھ پلا دینے سے اپنے تئیں باز رکھیں گی۔ تو وہ اپنے بچے کو بہت سے دکھوں اور تکلیفوں سے محفوظ رکھ سکیگی۔

اغلباً اُس کے رونے کا باعث بد ہضمی اور پیٹ میں ہوا کی موجودگی ہوگا۔ اور اگر غذا وقت بے وقت کھلائی جائیگی۔ تو سوائے پیٹ کی درد اور بد ہضمی کی شکایت کو بڑھانے کے اور کچھ حاصل نہ ہوگا۔ یہاں تک کہ آخر کار تھ اور دست آنے شروع ہو جائیں گے۔ اگر بالغ آدمی بھی ایک کھانے کے ہضم ہو لینے سے پیشتر دوسرا کھانا کھا لیں۔ اور بار بار وقت بے وقت کھاتے چلے جائیں۔ تو بہت جلد وہ

بھی دکھ مصیبت اور - بچ کی شکایت کرنے لگیں گے۔
 بعض بچے شروع میں اپنی غذا کو اچھی طرح ہضم
 کرتے ہوئے معلوم نہیں ہوتے - اور ظاہر بغیر
 کسی خاص سبب کے تمام وقت روتے ہوئے نظر
 آتے ہیں - ایسی صورتوں میں اوقاتِ خوراک کی پابندی
 اور بے حد صبر کی مشق کرنے سے آخر کار بالضرور
 بچے کا ہاضمہ درست ہو جائیگا۔

جب پینے کے بعد فوراً بچہ دودھ اُگل دے -
 تو اُس کا سبب یہ ہو گا کہ دودھ میں چکناہٹ
 زیادہ ہے۔

ایسی صورتوں میں بچے کو دودھ پلانے سے پیشتر
 ہر مرتبہ ایک بڑا چچی (Table spoon) مقطر پانی یا چونے
 کا پانی پلا لینا چاہئے - تاکہ چھاتی کا دودھ بعد ازاں
 اُس کو اس قدر ثقیل معلوم نہ ہو - گزشتہ خوراک کا
 باقیماندہ دودھ جو پستانوں کے قریب دودھ کی نلیوں
 میں جمع رہتا ہے - اکثر بچے کے تے کرنے کا باعث
 ہوا کرتا ہے - اُس کو بریسٹ پمپ (Breast pump) کے
 ذریعے نکال لینا چاہئے - اور جب دو چاءے بچوں
 کے قریب خارج ہو جاوے - تو پھر بچے کو دودھ پلانا
 شروع کرنا چاہئے۔

حیض - اگر دودھ پلانے والی ماں کو حیض شروع
 ہو جاوے - تو ممکن ہے کہ دودھ بچے کو موافق نہ آوے
 پس بجائے اس کے کہ وہ بچے کو دودھ پلانا بالکل

موقوف کر دے۔ چاہئے کہ وہ صرف ایام حیض میں
 گاہے کے دودھ میں مناسب اندازے کے مطابق پانی
 ملا کر بچے کو پلاوے اور جوں ہی حیض کے ایام
 پورے ہو جاویں۔ بچے کو چھاتی سے دودھ پلانا
 شروع کر دے۔ عام طور پر جب تک اس کو کپڑے
 آتے رہیں۔ چاہئے کہ وہ گھر کے اندر ہی رہے۔
 اور بہت نہ چلے پھرے۔ لیکن اگر خاص طور پر
 دودھ بچے کو نا موافق آتا ہو تو نظر نہ آدے تو اس
 کو بند کرنے کی حاجت نہیں۔

شمار کرتے سے صاف معلوم کر لیا گیا ہے کہ
 بچے جن کو ماں کا دودھ قدرے بھی پلایا جاتا رہا
 ہو ان بچوں کی نسبت جو بالکل اوپر ہی کا دودھ
 پیتے ہوں۔ زیادہ تندرست توانا اور مضبوط ہوتے
 اور زیادہ عرصے تک زندہ رہتے ہیں۔

پس سب سے کمزور اور تازک مزاج ماؤں کو بھی
 چاہئے کہ اپنے بچوں کو کم از کم چار پانچ ماہ کی
 عمر تک تھوڑا بہت دودھ پلانے کی ضرورت کو مش
 کہیں۔ اور اگر ضرورت ہو تو ایک مرتبہ بوتل سے
 اور دوسری مرتبہ چھاتی سے یعنی باری باری اپنا
 اور اوپر کا دودھ بدل کر کے پلاویں۔

بہر حال ہر دودھ پلانے والی ماں کو چاہئے کہ
 اول چار یا پانچ ماہ تک وہ زیادہ تر گھر ہی میں
 آرام کے ساتھ قیام کرے اور کھیل کود۔ رقص یا

شدید درزش وغیرہ میں شامل نہ ہو۔ اگر وہ بچے کے واسطے اُس کی زندگی کے اول سال میں بہت سا عمدہ اور طاقت بخش دودھ پیدا کرنا چاہے۔ تو اُس کو ران مذکورہ بالا اچھ سے قطعاً پرہیز کرنا لازم ہوگا +

درزش اور ہر قسم کی مہنت و مشقت کا سودا بلا شک ایک بھاری سبب ہے۔ جس کی وجہ سے اس قدر تھوڑی مائیں اپنی اور اپنے بچے کی تسلی اور دل جمعی کے ساتھ چار ماہ سے زیادہ دودھ پلا سکتی ہیں +

تھکان - گھبراہٹ - پریشانی اور گرمی کی حالت میں بچے کو دودھ پلانے لگ جانا خواہ مخواہ اس کو بد مزاج بنامہ - اور پریشان بنائیگا۔ کیونکہ جیسی ماں کی طبیعت ہو رہی ہوگی - ہو ہو اُس کا اثر عکس کی مانند بچے کے نازک اعصاب پر ویسا ہی فوراً پڑیگا۔ درحقیقت ماں کے دودھ کی طاقت اُسی قدر زیادہ ہوگی جتنا وہ جسمانی ذہنی اور دماغی مشقت سے پرہیز رکھتیگی۔ اور جب دودھ گھٹنے لگ جاوے تو اُس کو پھر واپس لانے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ ماں چند دنوں تک بستر میں لیٹی رہے۔ اور ہر قسم کے تفکرات - تکلیفات - اور پریشانیوں سے جو اُس کی طبیعت کو پست کئے ڈالتے ہیں۔ کتناہ کشی کرے + اکثر نامناسب غذا دودھ کو بگاڑ دیتی ہے - اور

اگر ماں کی خوراک پر غور کر کے اُس میں اصلاح کی جاوے تو بہت جلد دودھ کی خاصیت اور اُس کی مقدار میں فرق نظر آنے لگیگا۔ اور بچے کی بھوکی طبیعت خوب سیر ہوتی ہوئی معلوم ہونے لگیگی۔ مالٹ (Malt Extract) اور کثرت سے انڈوں کے استعمال کرنے سے اور پنیر اور پھلی اور دودھ کے استعمال سے چھاتیوں میں دودھ بڑھتا ہے۔ صرف ماں کا دودھ ایک شے ہے۔ جس کو بچے کی کامل غذا کہا جا سکتا ہے اور کوئی تیار شدہ خوراک خواہ اُس کا نام کچھ ہی ہو۔ کبھی اُس غذا کی برابری کہہ نہیں سکتی۔ جس کو فطرت نے خود بچے کے واسطے تیار کیا ہے *

کیونکہ ماں کا دودھ ہمیشہ یکساں نہیں رہتا۔ اس کا مزہ۔ اُس کی طاقت اور اس کی مقدار میں بچے کی ضرورت اور ماں کی اپنی خوراک کے مطابق ہر وقت تبدیلیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں *

پس ہر ماں کے قبضے میں ہر وقت دودھ میں وہ اجزاء موجود رہتے ہیں۔ جو خاص طور پر اُس کے بچے کی ضروریات کے واسطے کافی اور مفید ہیں۔ اور بچے کی خوراک میں ہر وقت تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔ اور تبدیلی بنات خود بانگوں کے واسطے بھی ہاتھ کے درست رکھنے کا ایک بھاری وسیلہ ہے۔ پھر اس میں حیرت کی کونسی بات ہے کہ جب ماں جان بوجھ کر بچے کو اُس قدرتی غذا سے جو فطرت نے خود نہایت خبرداری

کے ساتھ تیار کی ہے۔ اور جو اُس کی ساخت اور اُس کی ضروریات کے واسطے ہر طرح سے مہموں اور بالکل کامل ہے۔ بچے کو محروم رکھے تو اُس کے باعث بچہ دکھ اٹھادے +

اگر مصنوعی خوراک بچے کو موافق بھی آتی ہوئی نظر آوے اور وہ اُس کے استعمال سے بہت رفتی اور فریہ ہو جادے تو بھی دوسرے یا تیسرے سال میں اُس کے بُرے نتیجے ظہور میں آتے ہیں +

بچہ دبلا ہونے لگ جاتا ہے۔ یا یہ کہو کہ جو چھوٹی کی تہ اس کے جسم پر جم گئی ہے۔ ٹھٹھے لگتی ہے۔ یہاں تک کہ بچہ بالکل دبلا۔ پتلا۔ بد مزاج اور دردناک ہو جاتا ہے۔ اس کی بھوک مر جاتی ہے۔ اور وہ بیماری کا سامنا کر نہیں سکتا +

پس چاہئے کہ کوئی ماں خود بخود اس امر کا فیصلہ نہ کر لے کہ وہ اپنے بچے کو دودھ پلانے کے قابل نہیں۔ اور نہ ہی چاہئے کہ وہ دودھ بھر کے لئے لگائی ہوئی دایہ کے کہنے پر عمل کرے۔ بہت مرتبہ دایہاں اپنی مالکہ کو خوش کرنے کے خیال سے یا کسی نو عمر ماں کو دودھ پلانے کے مشکل ہیز کے سکھانے کی زحمت سے بچنے کے لئے کہہ دیا کرتی ہیں۔ کہ دودھ بچے کو موافق نہیں آتا۔ اور اُن کو ترغیب دیتی ہیں کہ وہ بچے کا دودھ قطعاً چھڑا دیں۔ صرف ایک لائق اور تجربہ کار ڈاکٹر ہی جو خوب جانتا ہے۔ کہ

اس کے نتیجے بچے اور ماں دونوں کے واسطے کس قدر مضر ہیں۔ اس امر کا فیصلہ کر سکتا ہے۔ ایک دانا صلاح کار ہر خاص خاص صورت میں تمام حالات پر بخوبی نظر ڈالیگا اور غور اور توجہ کے ساتھ اُن تمام روکا دٹل کو جو ماں کے دودھ پلانے میں سدِ راہ ہوں۔ ایک طرف کرنے کی کوشش کریگا +

دودھ پلانے والی دایہ

ہندوستان میں آسانی سے دودھ پلائی دائی جس کو انا کہتے ہیں۔ یعنی (Wet nurse) مل سکتی ہیں۔ جب کہی ماں کے دودھ میں مہرج واقع ہو تو بجائے گائے کے دودھ کے یا مصنوعی خوراک کے بچے انا کے دودھ پر زیادہ اچھی طرح سے نشو و نما حاصل کرتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔ لیکن یہ نہایت ضروری امر ہے۔ کہ دودھ پلانے والی عورت کو نہایت خبرداری اور ہوشیاری سے چننا چاہیے۔ چاہئے کہ اُس کا اپنا بچہ تندرست۔ پھوڑوں اور پھنسیوں سے پاک اور صاف اور تقریباً اُسی بچے کا ہم عمر یا اُس سے قدرے ہی زیادہ ہو۔ جسے دودھ پلانا منظور ہے۔ چاہئے کہ اس کی چھاتیاں بڑی۔ مضبوط اور دودھ سے بھری ہوئی ہوں۔ ایسا کہ ذرا سا دباؤ ڈالنے پر دودھ بہنے لگے۔ اور اگر تھوڑا سا دودھ نکال کر ایک پیالی میں کچھ دیر تک رکھا جاوے۔ تو اُس کی

سطح پر ایک اچھی خاصی تہہ پلائی کی جہم جانی چاہئے۔
 دودھ پلائی دانی کے جسم پر کئی پھوڑے پھنسیاں
 نہ ہوں۔ اُس کا بدن اور اس کی جلد تمام غذاغت
 سے پاک و صاف ہو۔ اور اُس کے دہن کا ملاحظہ کرنا
 بھی ضروری ہے۔ تاکہ معلوم ہو جاوے کہ اُس کے
 دانت اچھے۔ اور زبان اور سوڑے صاف ہیں *
 اگر دودھ پلائی دانی لگائی جاوے۔ تو روزانہ
 غسل اور کپڑوں کی تبدیلی بہر تاکید کے ساتھ عمل
 کروانا چاہئے۔ اور اُس کی اتنی تہرداری کی جاوے۔
 کہ وہ کھانا بھی ماں کے سامنے کھاوے *
 چاہئے کہ مالک اپنے بچے کی دودھ پلانے والی کے
 واسطے کثرت سے دودھ۔ پھل۔ سبزی اور ترکاریاں دیا
 کرے۔ اس کے سوا وہ اور سب کچھ جو اس کا
 معمول ہے کھا سکتی ہے *

بچے کا دودھ چھڑانا

ہندوستان میں یہ کہ شاذ و نادر ہی کوئی یورپین
 بی بی اپنے بچے کو نو ماہ کی عمر کے بعد دودھ پلا سکتی
 ہوگی۔ کیونکہ یہاں یہ کہ اُن کو بہت سی جسمانی اور
 دماغی سختیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ہندوستانی بی بی
 کو اس امر میں بہت زیادہ سہولیت ملتی ہے۔ وہ
 بہت کم ورزش کرتی ہے۔ اور اُس کی پرورش و تربیت
 جو تمام بار اور مشقتوں سے آزاد ہوتی ہے۔ اس کو

اجازت دیتی ہے کہ دل کے ساتھ اپنے اور اپنے بچے درود کے مانڈے کے لئے ۱۲ یا ۱۴ ماہ تک بچے کو دودھ پلا سکے۔ لیکن نہ پیاہئے کہ وہ اس سے زیادہ عرصے تک دودھ پلائی جاوے۔ کیونکہ اس نادانی کا اثر مضر ہوگا۔

بچے کا دودھ چھڑانے کے وقت کا کوئی خاص زمانہ مقرر کرنا ناشکی ہے۔ کیونکہ یہ امر تو کئی باقوں پر متوقف ہوتا ہے۔

بسیا بہتے کہ کوئی دیکھ نہ سکیں ہو۔ یا گرمیوں کا موسم ہو تو اس کا دودھ چھڑانا نہ چاہئے۔ بچے کے دانت جب نکلتے ہیں۔ تو انشردہ دوا اور چار چار ایک ساتھ نکل آتے ہیں۔ اور پھر کچھ عرصے تک اس کو آرام رہتا ہے۔ اگر دانت چھڑانا منظور ہو تو اسی عرصے میں جبکہ بچہ دانت نکالی نہ رہا ہو چھڑایا جاوے۔ دودھ یک نخت نہ چھڑایا جاوے۔ بلکہ آہستہ آہستہ۔

ایک ماہ کی عمر سے روزانہ باقاعدہ بچے کو بوتل میں پانی اور دودھ ملا کر پینے کی عادت ڈالی جاوے سوائے اس صورت کے کہ وہ اسے نا موافق آوے۔ جب بچہ سات ماہ کا ہو جاوے تو اگر ماں کے پاس کافی دودھ نہ ہو تو چاہئے کہ دن میں دو تین بوتلیں لگانے کے دودھ کی بجھی جن میں حسب ضرورت قدرے مالٹا خٹائیں (بے نشاستہ) ملا لی جاویں۔

پلائی جادیں - بچے کے دودھ چھڑانے کا یہ عمدہ طریقہ ہے - اگر وہ چھائی کے سوا اور تمام غذا سے انکار کرے تو بہتر یہ ہوگا کہ اُس کو بھوکا رہنے دیا جاوے - یہاں تک وہ اشتہار اشتہا سے اپنی نبی خوراک کو قبول کر لے *

وہ بچہ جس کی شروع ہی سے تربیت درست ہوئی ہو - اس موقع پر اتنی تکلیف نہ دیگا - جتنی کہ وہ بچہ جس کو پھرا کر اور ٹٹلا کر سنانے کی عادت ڈالی گئی ہو - اور تھوڑا ہی روکنے پر خود میں اٹھا لئے جانے کی عادت ہو - قدرتی طور پر بچے بہت خود رائے اور خود پسند ہوتے ہیں - اور جب اُن کو ان عادتوں کے اخذ کرنے میں دیر کیا جاوے - تو وہ بہت روق کرنے لگ جاتے ہیں جوں ہی ماں معلوم کرے کہ وہ حاملہ ہے - چاہئے کہ وہ اُسی وقت بچے کا دودھ چھڑا دے اور اُس کو دوسرا دودھ پلانے کا بندوبست کرے *

باب سوم

مصنوعی غذا - غذا کیسے کھلائی جائے - بالائی

خاص کچا دودھ (Peptonized milk) ہضم کردہ

دودھ (Condensed milk) گٹھا کیا ہوا دودھ

انڈے کی غذا

مصنوعی غذا

بدقسمتی ہے بچوں کی جو کہ یہ زمانہ آگیا - جب ان کو بوتلیں کے ذریعے مصنوعی غذائیں ہی دی جاتی ہیں - اور کم بختی ہے ماں کی کہ وہ جس قدر خوش اور راحت پا سکتی تھی - اس سے محروم رہ جاتی ہے + یہ وہ زمانہ بھی ہے جبکہ ہر طرح کے نیم حکیم اپنی اپنی ایجاد کردہ غذائیں پیش کر کے عوام الناس کو دھوکہ دیتے اور کہتے ہیں - کہ یہ ہماری خوراک قدرت کی بنائی ہوئی خاص خوراک سے بھی بچنے کے واسطے

زیادہ اچھی ہے۔“ ان میں سے بعض غذائیں تو بالکل نامفہوم ہیں۔ اور اگر عادتاً اُن کا استعمال جاری رکھا جاوے تو الٹی بیماری پیدا کرتیں اور بچے کی پرورش اور نشوونما میں خلل انداز ہوتی ہیں +

بعض صرف عارضی طور پر مہربان ہیں۔ مثلاً خاص خاص صورتوں میں جب بچے کو اُن کی ضرورت ہو + گائے کا دودھ گو کسی صورت میں بچے کے واسطے کامل خوراک نہیں تو بھی سب بانوں پر دھیان کر کے اِسی کو جب ضرورت آ پڑے ماں کے دودھ کا سب سے بہتر قائم مقام جاننا چاہئے +

بد قسمتی سے گائے کا خالص دودھ دستیاب ہوتا۔ حقیقتاً ایک بڑی بھاری مشکل ہے۔ کیونکہ دودھ دھونے کے بعد جب بالٹی یا کڑاہی میں ڈالا جاتا ہے۔ اور جب اِس یاسن بن سے لے کر بچے کو دیا جاتا ہے۔ تو ہر قسم کے زہریلے اجرام کو منع مل جاتا ہے۔ کہ اس عرصہ میں وہ بنوا سے جن میں وہ کثرت سے اڑتے پھرتے ہیں۔ چھوٹ کر دودھ میں داخل ہو جادیں۔ اور اُس میں کھٹاس پیدا کر کے اس کو بچے کے واسطے خطرے کا باعث بنا دیں +

ایک نئی ترکیب سے جس کو ”واکر گارڈن کے طریقے“ (Walker Gordin method) کا نام دیا گیا ہے۔ یہ

ممکن ہو گیا ہے۔ کہ دودھ براہ راست نہریلے اجرام سے پاک صاف رکھ کر بچے کو پہنچایا جاسکے۔ لیکن اس ترکیب کو عمل میں لانے کے واسطے نہایت ہوشیار اور دانا شخص چاہئے۔ اور ہندوستان میں رہ کر اس پر عمل کرنا ناممکنات میں سے ہے +

دودھ کو نہریلے اجرام سے پاک و صاف کرنے کے واسطے ضروری ہے کہ اس کو جوش دیا جادے۔ پانی کے باسن میں دودھ کا باسن دھر کر اُس پانی کو کھولایا جادے۔ اس عمل کو سٹریلائز کرنا To sterilize کہتے ہیں۔ ایسا کرنے سے دودھ کی کئی ایک خاصیتیں جن کے بغیر بچہ اس سے بہت مستفید نہیں ہو سکتا۔ جاتی رہتی ہیں +

گائے کے دودھ کے متعلق دوسرے اعتراض یہ ہیں۔ کہ اُس میں ماں کے دودھ کی نسبت کم مٹھاس ہوتی ہے۔ اور کھٹاس کے دودھ میں مل جانے پر جو اجزاء علیحدہ ہو جاتے ہیں۔ اور کیسن (casein) یا پھٹکیاں جو بن جاتی ہیں۔ اُس دودھ میں بہت بڑی بڑی اور زیادہ ہوتی ہیں۔ اور بچہ اُن کو ہضم نہیں کر سکتا +

ماں کا دودھ جم کر بھی ہلکا اور نرم رہتا ہے اور اُس کی پھٹکیاں چھوٹی چھوٹی ہوتی ہیں۔ لیکن گائے کے دودھ کی پھٹکیاں سخت۔ بھاری اور ثقیل ہوتی ہیں۔ اور بچے کے پیٹ میں جا کر

بھی اُن کا ٹوٹنا اور ہضم ہونا اس قدر مشکل ہوتا ہے کہ ممکن ہے کہ وہ بغیر ہضم کئے ہی باہر چلی آتی ہوں یا معدے کے اندر رہ کر اس میں اور انٹریوں میں خراش پیدا کرتی ہوں +

دودھ قسم کے دودھ میں ایک اور فرق یہ ہے - کہ گائے کے دودھ میں کھٹاس ہوتی ہے - اور ماں کا دودھ بالکل اس کے برعکس یعنی الکالائن (Alkaline) ذائقہ کا ہوتا ہے +

ان تمام اختلافات کا کسی قدر علاج ہو سکتا ہے اور اگر ہم چاہیں کہ گائے کا دودھ بچے کو موافق آدے - تو ایسا کرنا ضروری امر ہے +

۱) سٹیرائیزیشن Sterilisation : کے ذریعہ وہ تمام زہریلے اجسام جو دودھ میں آ گئے ہوں مٹ جائیں گے اور دودھ کھٹا ہونے نہ پائیگا - تاہم دودھ کو فوراً جوش دے کہ ایک چینی کے باسن میں جو پیشتر ہی سے کھولتے پانی سے دھو کہ صاف پانی میں کھڑا کیا ہوا ہو ٹال دینا چاہئے - اور گرم اور مٹی سے بچانے کے لئے ایک سیلے کپڑے کے ساتھ اُس کو ڈھانپ دینا چاہئے +

دوسری ترکیب یہ ہے کہ دودھ ایک بوتل میں بھر کر ڈھانپ دیا جاتا ہے اور ایک باسن میں جو پانی سے بھرا ہوا رکھا جاتا ہے - پھر اس باسن کے نیچے آنچ لی جاتی ہے - اور چالیس منٹ تک اس پانی کو

جوش دلایا جاتا ہے۔ دوا فروشوں کے ہاں کئی اقسام کے آلات تبریجے ابرام کو مارنے کے واسطے جن کو سٹیرلائزرس (sterilizers) کا نام دیا گیا ہے۔ فروخت ہوئے ہیں۔ جن میں بچے کی ہر ایک خوراک کو جلدیہ علیحدہ اپنی اپنی بوتل میں جوش دلایا جاتا ہے۔ اور بچہ کو دودھ بھرا راستہ لٹکوں پہلی جیسے پتلایا جاسکتا ہے۔

(۲) دودھ کو دو حصے پانی یا کسی اور چیز کے ساتھ ملا کر کیسین (casein) کی مقدار کو جس سے دہی بنتا ہے کم کیا جاتا ہے۔ اور اس ترکیب سے ہم دودھ کو کسی قدر ہاں کے دودھ کی مانند بنا سکتے ہیں۔

(۳) بڑی بڑی بھاری اور ثقیل پھٹکیوں کو توڑنے اور نرم کرنے کے لئے سب سے بہتر اشیا یہ ہیں یعنی آتش جو چھونے کا پانی اور جیلٹین جیلی (Gelatin) Jelly اور دودھ کی ہر ایک خوراک کے ہر ایک اؤنس میں سیڑیٹ آف سوڈا Citrate of Soda کی دو گرین کا ملانا۔ آتش جو میں تھوڑا سا نشاستہ (starch) ہوتا ہے لیکن اگر اس کو پتلا رکھا جاوے تو گائے کے دودھ کو پتلا اور نرم ہضم بنانے کے واسطے بچے کی عمر کے پہلے ہی عینے سے لے کر اس سے بہتر کوئی اور چیز نہ ہوگی۔

(۴) دودھ کے پتلا کرنے میں چونکہ چکنا چٹا اور مٹھاس گھٹ جاتی ہے۔ پس چاہئے کہ صحیح انداز سے

کے مطابق یہ دونو چیزیں اُس میں اور ملا لی جائیں۔ تاکہ اُس کا خا ماں کے دودھ کا سا ہو جاوے۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے واسطے چاہئے۔ کہ دودھ کے ہر ایک اؤنس میں دس گریں شوگر آف ملک (دودھ کی مٹھاس) (Sugar of milk) ملائی جائے اور ہر خوراک میں ایک یا آدھ چار کا پیچہ بھر بالائی بھی ضرور ملائی جاوے۔

(۵) گائے کے دودھ کی کھٹاس کو دور کرنے کے لئے چرنے کا پانی یا ہر ایک اؤنس دودھ میں ایک گرین بالیکار بونیٹ آف سوڈا (Bicarbonate of Soda) یا سب سے بہتر یہ ہے کہ سٹریٹ آف سوڈا (Citrates of soda) کے دو گریں دودھ کے ہر ایک اؤنس میں ملا دیے جائیں۔ پھلنے کا پانی تبض پیدا کرتا ہے۔ پس اُس کا استعمال اُس بچے کے واسطے مفید ہے۔ جس کا پیٹ اکثر نرم رہتا ہو۔ اور پاخانہ دستوں کے ساتھ آتا ہو۔

سٹریٹ آف سوڈا کئی باتوں کے واسطے مفید ہے گائے کے دودھ کی سخت اور ثقیل پھکیوں کو نرم کرنے کے علاوہ اس کو جوش دیئے ہوئے یا سٹریلائز کئے ہوئے دودھ میں ملا لینے سے بچوں کو خون کے بگاڑ (Scurvy) کی شکایت (جو ہندوستان میں وہ کہ مصنوعی خوراک کے استعمال سے بچوں کو پیدا ہو جاتی ہے۔ کیونکہ ہندوستان میں عموماً دودھ کو جوش دینا

پڑتا ہے) ہونے نہیں پاتی +
جیسے وقت کی پابندی اور باقاعدگی کا لحاظ بھاتی
سے دودھ پلاتے ہوئے رکھا جاتا ہے - ویسا ہی
بوتلی سے ادھر کا دودھ پلاتے وقت بھی رکھنا چاہئے
اول چھ ہفتوں میں بچے کی اشتہا کو رفع کرنے کے
لئے ہر دو دو گھنٹوں کے بعد ایک یا دو اؤنس
دودھ پلا دینا کافی ہے +

سب سے پہلی خوراک صبح پانچ بجے دی جانی
چاہئے - اور پیدائش کے اول ہفتے ہی سے رات
کی ایک یا دو خوراکیں کا ناغہ نہ دینا بہتر ہے +
اتر ہفتے کی خوراک کے لئے دودھ کا پانی
یا بالائی اور خالص پانی گائے کے دودھ کی
نسبت بہتر ہیں - دھوڑ (Whey) کے دو چار کے چھ
بھر کہ چار چھچھے گرم پانی کے ساتھ ملا لئے جاتے
ہیں - اور ایک چھچھے بالائی کا اس میں ٹھالا جاتا ہے
اس رتب میں دودھ کی کھانڈ یعنی (Sugar of milk)
۱۵ گرین ملائی جاتی ہے - چاہئے - کہ دن بھر میں صبح
پانچ بجے سے شروع کر کے دس ایسی ہی خوراکیں
بچے کو دی جا دیں +

اور اگر دودھ ہی دینا منظور ہو - تو دو چار
کے چھچھے بھر دودھ پانچ چھچھے گرم پانی اور آدھ چھچھے
بالائی ملا کر پلا دیں - دودھ کی کھانڈ (Sugar of milk)
کا اندازہ بدستور رہیگا - یعنی ۱۵ گرین - دوسرے

سے جوتے ہفتے تک کی خوراک - دودھ کا ایک بڑا
 چمچہ بھر (Tablespoon) آتش جو دو چمچے بھر - آدھ
 چمچہ چار کا بالائی اور دودھ کی کھانڈ (Sugar of milk)
 ۱۵ گزین ملا لیں اور ۲۴ گھنٹوں کے عرصے میں
 دس ایسی خوراکیں بچے کو پلا دیں +

پیدائش کے دوسرے مہینے کی خوراک - دو بڑے
 چمچے بھر (Tablespoons) دودھ اور دو چمچے آتش جو -
 ایک چار کا چمچہ بھر بالائی اور تیس گزین دودھ کی
 کھانڈ ملا کر ہر اڑھائی گھنٹے کے بعد پلاتے رہیں +
 تیسرے مہینے کی خوراک - چار بڑے چمچے

(Tablespoons) بھر دودھ اور چار ہی چمچے خالص
 پانی یا آتش جو - ڈیڑھ چمچہ چار کا بھر کہ بالائی اور ایک
 چمچہ چار کا دودھ کی کھانڈ (milk sugar) ملا لیں -
 اور ہر تین تین گھنٹے کے بعد اسی انداز سے
 پلاتے رہیں +

چوتھے مہینے کی خوراک - پانچ بڑے چمچے
 (Tablespoons) دودھ اور چار بڑے چمچے آتش جو
 دو چار کے چمچے بھر بالائی اور ایک چمچہ دودھ کی
 کھانڈ ملا لیں - اور ہر ساڑھے تین (۱۳) گھنٹوں
 کے بعد اسی انداز کے مطابق صرف دن ہی
 کے وقت دیا کریں +

خوراک پانچویں اور چھٹے مہینے میں - چھ بڑے
 چمچے (Tablespoons) دودھ اور تین بڑے چمچے آتش جو

دو چاء کے چمچے بھر بالائی اور ایک چمچے دودھ کی
کھانڈ ملا لیں۔ اور ہر چار گھنٹوں کے بعد اسی
اندازے کے مطابق صرف دن ہی کے وقت دیا کریں +
ساتویں مہینے کی خوراک - آٹھ بڑے چمچے
(Tablespoons) دودھ اور چار بڑے چمچے آش جو
دو چاء کے چمچے بھر بالائی اور ایک یا دو چمچے دودھ
کی کھانڈ ملا لیں اور دن میں چار یا پانچ مرتبہ
اسی اندازے سے پلا دیں۔ دن میں دو یا تین بار
ہر بوتل خوراک میں ایک چمچے چاء کا بھر کر
میلینس فوڈ Mellin's Food ملائی جا سکتی ہے +
آٹھویں اور نویں مہینے کی خوراک - بارہ بڑے
چمچے (Tablespoons) دودھ اور چار بڑے چمچے
آش جو - تین چاء کے چمچے بھر بالائی اور دو یا
تین چمچے دودھ کی کھانڈ ملا لیں۔ اور دن میں
چار مرتبہ ایسی ہی خوراک دیں۔ ساتویں مہینے کے
بعد زین بری کی فوڈ نمبر ۲ (Allenbury's Food)
No 1 & 2 یا میلینس فوڈ (Mellin's Food) ہر روز
دو یا تین مرتبہ دودھ کو گاڑھا کرنے کے واسطے
بوتلوں میں ملائی جا سکتی ہیں۔ کیونکہ ان میں کچھ
نشاستہ (starch) نہیں ہوتا +
دس ماہ کی عمر میں بچے کو روز ایک مرتبہ چھڑے
کا شہریا دیا جا سکتا ہے۔ اور دو خوراکیں دودھ کی
گاڑھی کر کے پلائی جا سکتی ہیں +

بارہ ماہ کی عمر میں - ایک انڈا دودھ میں پھینٹ
 کہ یا نیم پخت اُبال کہ کھلایا جا سکتا ہے - اور دن
 میں ایک مرتبہ ایک بسکٹ میلنس فوڈ کا اور دودھ
 کی ہلکی زود ہضم غذائیں - مثلاً پڈنگ (Pudding) اکھیر
 دینی چاہئیں - اب چاہئے کہ دن میں دو یا تین
 خوراکیں کو گارٹھا کرنے کے لئے چپ میلنس فلوور
 (Chapman's flour) یا رابنسنز گروٹ فلوور

Robinson's great Flour غالص دودھ میں پلایا جائے +
 اٹھارہ ماہ کی عمر میں - آلوؤں کو اُبال کہ باریک
 کر لیویں اور شوربے (gravy) کے ساتھ کھلا دیں -
 بچے کی خوراک کے ساتھ اب مکھن اور روٹی کا استعمال
 بھی شروع کر دیا جانا مفید ہے +

مذکورہ بالا اندازے اکثر بچے کی عمر کے لحاظ کے موافق
 آتے ہیں - لیکن ہر صورت میں اپنی اپنی ضرورت کے
 مطابق تمام بچوں کی حاجات میں فرق ہوتا ہے -
 پس جو بچہ تندرست ہو - وہ عموماً زیادہ خوراک ہضم
 کر سکتا ہے - اور دو خوراکیں کے بیچ میں زیادہ دیر
 تک انتظار کر سکتا ہے +

جب تک بچہ وزن میں لگاتار ترقی کرتا بیٹا معلوم
 ہو - آرام اور چین کے ساتھ سویا کرے - خوراک
 اچھی طرح ہضم کر لیوے - پاخانہ باقاعدہ اور ٹھیک طرح
 کرے - تو جان لینا چاہئے کہ غذا اس کو موافق آرہی
 ہے - لیکن جب خوراک کی مقدار یا طاقت بڑھانے سے

تھ کی شکایت ہو۔ وزن کم ہونے لگے۔ سبزی یا پھل
 دانے دست آنے لگیں تو اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے۔
 کہ خوراک گھٹانے کی اور اس کو زیادہ پیتلا کم سکے
 پلانے کی ضرورت ہے +

نشانات جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچے کی خوراک ناموافق ہے

- ۱۔ بچہ کھانے کے بہت جلد بعد پھر بھوکا ہو جاتا ہے۔ اس میں اور ایسا کہ
 بجائے پانی کی زیادتی ہے +
- ۲۔ ہر خوراک کے بعد ہی اس سے ظاہر ہے کہ
 دودھ کو پاخانے کے راستے بغیر تبدیل کئے خارج
 کہ دیتا ہے +
- ۳۔ وزن میں معمول سے کم ترقی ہو رہی ہے +
 اس سے ظاہر ہے کہ خوراک
 میں مٹھاس اور دودھ کی
 کمی ہے +
- ۴۔ پاخانے کی رنگت سبز ہے۔ اور پیش کے ساتھ
 دست آتے ہیں +
- ۵۔ تھ ہوتی ہے۔ بار بار
 سبز رنگ کے دست آتے
 اس سے ظاہر ہے کہ

خوراک میں چکنا چور
اور ملائی کی زیادتی ہے +

ہیں۔ پیٹ میں کٹاس
پیدا ہوتی ہے۔ اور چوتڑ
لگ جاتے یعنی زخمی ہو
جاتے اور جلن محسوس
کرتے ہیں +

اس سے ظاہر ہے کہ
خوراک میں ملائی کی کمی
ہے +

۴۔ شکم میں ہوا بھر جانے
کی شکایت۔ قبض۔ سخت
اور خشک پاخانہ +

بالائی اور کھانڈ کی نسبت
دودھ کی زیادتی یعنی کبیرن
(casein) کے باعث یہ تکلیف
درپیش ہوتی ہے +

۵۔ قبض۔ معدے میں درد
اور پھٹکیوں کے ساتھ
پاخانے کا آنا

اگر بد ہضمی کی ان شکایتوں میں سے کوئی بھی
موجود ہو تو خوراک میں حسب ضرورت تبدیلی کرنی چاہئے۔
اور اگر پاخانے میں ذرا بھی نقص نظر آوے تو چاہئے
کہ اور اور علاج کرنے کے لئے سے پیشتر بچے کی خوراک
کے ہر ایک اونس میں دو گرین سٹریٹ آف سوڈا
(Citrate of Soda) ملا کر دیکھ لیا جاوے کہ آیا اس
سے کچھ فائدہ حاصل ہوتا ہے یا نہیں۔ کیونکہ یہ دوا
ہمیشہ مفید ثابت ہوتی ہے +

جب پاخانہ پھٹکیاں پھٹکیاں ہو کر آوے۔ تو چونے
کے پانی (Lime water) کا استعمال نہایت فائدہ مند
ہے۔ تین ماہ کی عمر میں ہر ایک خوراک کے ساتھ ایک

چاء کا بچھ بھر چونے کا پانی ملانا چاہئے۔ اور بعد
انہاں ہر ماہ کے لئے سات ماہ کی عمر تک ایک چاء
کا بچھ بھر چونے کا پانی ہر ایک خوراک میں زائد
کرنے جانا چاہئے۔

اگر عرصہ دراز تک لگاتار پونے کے پانی کا
استعمال جاری رکھیں۔ تو آنتوں میں خراش پیدا ہو
جاتی اور دستوں کی شکایت شروع ہو جاتی ہے۔

غذا کیسے کھلائی جاوے

اکثر یہ امر سب سے آسان ہوتا ہے۔ کہ ہر صبح
دن بھر کی ضرورت کے مطابق پانچوں خوراکیں یا تو
ایک ساتھ کسی برتن میں یا علیحدہ علیحدہ پانچ سیڑلائز
(Sterilize) کرنے کی خاص بوتلوں میں ہدایات کے
مطابق سیڑلائز (Sterilize) کر لی جادیں۔

ایک ماہ کے ننھے بچے کے واسطے تین اؤنس تازہ
دودھ جس میں جوش دئے ہوئے پانی کے سات
اؤنس ملا لئے گئے ہوں۔ کافی ہے۔ اس میں تین
چاء کے بچھے بھر تازہ بالائی، جو اس دودھ پر جمی
ہو جسے آٹھ گھنٹوں تک پٹا رہنے دیا گیا ہو۔
اور آدھ اؤنس دودھ کی کھانڈ یعنی ”ملک شوگر“
ملا کہ تمام اجزا کو آہستہ آہستہ خوب گھول لیا جاتا
ہے۔ بعد انہاں اس مرکب کو جھٹ پٹ ایک جوش
دے کر آگ سے علیحدہ کر لیا جاتا ہے۔ اور بچے

کی عمر اور ضرورت کے لحاظ سے ہر خوراک میں
۳ یا ۴ اڈنٹس بچے کو پلایا جاتا ہے *
ہر ایک خوراک علیحدہ علیحدہ گرم پانی کے باسن
میں رکھ کر جس کی حالت ٹوٹے درجے پر ہو یا راتنی
ہو کہ ہاتھ تو نا پسند نہ ہو۔ گرم کمپنی چاہئے *

یاد رکھئے کہ بچہ بوتل استعمال کی جاوے کھانا نہ ہو۔
دودھ اس کا کھانا نہ ہو۔ آس میں ریٹ کی نلیاں
نہ ہوں۔ اور نہ ہی آس میں کوئی ایسے کونے یا
نوکس ہوں جو صاف نہ ہو سکیں *

ریٹ کے نیپل (nipple) یعنی پھرتی میں کوئی سوراخ
نہ ہونا چاہئے۔ حسب ضرورت ماں خود ایک گرم سوئی
یا سلائی کے ساتھ اس میں سوراخ کر سکتی ہے۔
پس اگر بچہ جلدی جلدی دودھ پیتا ہو تو وہ اس
میں چھوٹا سا سوراخ کریگی۔ اور اگر وہ ۲۰ منٹ
میں اپنی بوتل خالی نہیں کر سکتا۔ اور پیٹے پیٹے
تھک کر رتق ہونے لگتا ہے۔ تو وہ چوسنی کا سوراخ
قدرے بڑا کر دیگی *

چاہئے کہ بچہ کو کبھی علیحدہ کھٹولی میں خود بخود
بوتل میں سے دودھ پیتے کہ نہ چھوڑ دیا جاوے۔ ماں
کو مناسب ہے کہ جیسے وہ اپنا دودھ پلاتے وقت
اس کو گود میں لے کر بیٹھتی۔ ویسے ہی اب بھی
خود میں رکھ کر اس کو بوتل سے دودھ پلاوے۔
تا کہ جیسا کہ بتلایا گیا ہے۔

اس کا کچھ تو عوضاً اس کو حاصل ہو سکے۔ مثلاً دودھ پیتے ہوئے جو گہرائی - اطمینان - اور دل جمعی اس کو چاہئے - وہ اس کو مل سکے +
 بوتل کو ایسے ڈھب سے ہاں پکڑے کہ دودھ پینا شروع کرنے سے پیشتر ہی چوستی دودھ سے بھری ہو - دودھ کی حرارت کو قائم رکھنے کے واسطے فلائین کی ایک ڈھیلی سی تھیلی سی کہہ بوتل پر چڑھا رکھنی چاہئے +

بچے کو پانچویں پہننے کے بعد بوتل کے بجائے پیالی کے ساتھ دودھ پینا سکھانا چاہئے - ہندوستان میں رہ کر یہ دستور بہت مفید ثابت ہوتا ہے - کیونکہ پیالی کا صاف رکھنا یقینی اور آسان کام ہے مگر بوتل کے بارے میں اکثر غفلت ہو جاتی ہے +
 جب بوتل سے دودھ پلایا جاتا ہو - تو ہمیشہ دو بوتلیں برتنی چاہئیں - استعمال کرنے کے بعد فوراً ہی اقل تو انہیں سرد پانی سے دھویا جاوے بعد ازاں کھولتے پانی سے کھنگال دیا جاوے - اس بات کا خیال رکھا جاوے کہ دودھ یا بالائی کا کوئی جز بوتل کو چمٹا نہ رہ جاوے - اس کو دور کرنے کے واسطے تھوڑا سا نمک یا کچے چاولی بوتل میں ڈال کر خوب ہلا لے جاویں - روز دو بار بوتل اور چوستی دونوں کو ایسے پانی میں جس میں ایک چمچ کا پچھ بھر سوڈا (Washing Soda) یا سکرپ کا امونیا

Scrub's Ammonia) دیا گیا ہو کھولنا چاہئے *
 دودھ پلا پکے کے بعد چوستی کو الٹا کر صاف
 کرنا چاہئے۔ پھر کھولتے پانی اور نمک میں تر کر کے
 تا وقت ضرورت بورایک لوشن (Boracic Lotion)
 میں بھگوئے رکھنا چاہئے *

یہ بہت بہتر بات ہے کہ ایک بوتل ہر وقت بالکل
 تیار صاف اور ستھری کھولائے ہوئے پانی کے باسن
 میں پڑی رہے۔ تاکہ اُس کے اوپر گرد - غبار اور
 اجسام (germs) وغیرہ جمنے نہ پاویں *

بچے کو پیٹنٹ خوراکوں (Patent Foods) پر جن
 میں نشاستہ دار اجڑا ہوں - نہ پالا جاوے۔ کیونکہ
 وہ ان کو ۹ یا ۱۰ ماہ کی عمر کے اندر ہضم نہیں کر
 سکتا۔ اور ان میں چکناسٹ بھی کم ہوتی ہے۔ نگر
 ضرورت ہو تو چھٹے ماہ کے بعد دودھ کو قدرے گاڑھا
 کرنے کے واسطے ایلن بری کی خوراک نمبر ۱ - اور نمبر ۲
 (Allenbury's food Nos. 1 & 2) اور میلینس فوڈ

(Mellin's Food) اور مالیٹڈ ملک (malbed milk)
 کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کیونکہ یہ خوراکیں نشاستہ
 (Starch) سے آزاد ہوتی ہیں *

گو اکثر بچے مذکورہ بالا طور پر تیار کردہ گائے
 کے دودھ سے ظاہر پھولتے نظر آتے ہیں۔ لیکن
 کئی بچے ایسے ہوتے ہیں۔ جنہیں یہ طریقہ موافق
 نہیں آتا۔ ان کے لئے دودھ کو تیار کرنے کے واسطے

اور طریقہ استعمال میں در ثر چاہئیں۔ ستارہ پانی کو
دودھ کے پانی (whey) یا آتش بخار کے ساتھ ملا کر۔
یا خالص اور کچا دودھ یا کسی اور ترکیب سے دودھ
کو ان کی ضرورت کے مطابق تیار کر کے پلایا جاوے +

بالائی

فائن بالائی اصل میں دودھ ہے۔ جس میں
بہت بڑی مقدار چکنائی کی ہوتی ہے +
بالائی کو تازے کچے دودھ پر سے جو ۶ یا ۸
گناٹوں تک پڑا رہا ہوتا ہے کہ تین حصے کھولتے
پانی اور ۶ حصے دھسے (whey) کے ساتھ ملا کر اس
کو فوراً دو ایک منٹ کے لئے جوش دے کر سیٹر لائز
(Sterilize) کر لینا چاہئے +

دھسے (Whey) کے تیار کرنے میں ردیکم حصہ اقل
اس کتاب کا) دودھ میں سے تمام ٹھنکیاں اور
چکناہٹ دور ہو جاتی ہیں۔ اور صرف وہ پانی جس کو
انگیزی میں دھسے کہتے ہیں۔ پیچھے رہ جاتا ہے۔ اسی
میں البومین (Albumen) جو کہ طاقت بخش جز ہے۔
ہوتا ہے اور بچے کا معدہ اس کو بہت جلد ہضم
کر سکتا ہے +

اگر بالائی اور دودھ کی کھانڈ (milk sugar)
اس میں ملا لی جاویں۔ تو یہ ایک عمدہ۔۔ طاقت
بخش اور زود ہضم غذا بن جاتی ہے۔ جو

پر بچہ کئی ہفتوں تک بہت اچھی طرح گنارہ کر سکتا ہے +

خالص گچا دودھ

بعض اوقات بہت ہی نیند بچوں کو بھی خالص گچے دودھ کی نسبت جیسے نہ سینک دیا گیا ہو اور نہ اس میں کچھ ملایا گیا ہو - اور کوئی خداک زیادہ اچھی طرح موافق آتی ہوئی معلوم نہیں ہوتی - لیکن اس مدت میں گائے کو اور دودھ دینے والے کے ہاتھوں کو اور پیتنے والے استعمال کئے جاویں - اُن سب کو مارک-گارڈن کے طریقے سے (Walker Gordon Method) بہت حفاظت کے ساتھ صاف یعنی زہریلے اجرام سے پاک (جس کو سٹریلائز کرتا (Sterilize) کہتے ہیں) کر لینا چاہئے - لیکن ہندوستان میں ان امور کا پورا کرنا مشکل ہے +

جتنا دودھ ایک خداک میں دیا جاتا ہے - کچا دودھ صرف اس سے آدھا ہی بچے کے مناسطے درکار ہوگا +

دوائی کے وسیلے مضم کردہ دودھ

Peptonised milk

اس کی ضرورت صرف بچے کی علالت ہی کے وقت ہوگی یا اگر تھے اور معدے کے درد کی شکایت شدید ہو - اور ہاضمہ سخت کمزور ہو جاوے - تو اس کو استعمال کیا جاویگا

یہ دودھ جو پیشتر ہی سے بدذائقہ ادویات ہضم شدہ ہوتا ہے۔ پھوٹ نہیں جا سکتا۔ اور بہت جلد بچے کے رگ و ریشے میں اس کا اثر سرایت کر سکتا ہے لیکن اس کا استعمال بہت عرصے تک جاری نہ رکھنا چاہئے۔ ورنہ بچے کی قوت ہاضمہ کمزور رہ جائیگی *

گاڑھا کیا ہوا دودھ - (Condensed milk)

یہ بھی صرف عارضی طور پر اسی موقع پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جبکہ خالص دودھ دستیاب نہ ہو سکے *
میٹھے دودھ میں سات حصے پانی یا آتش جو ملا کر ہر تین اونس میں ایک چار کا چمچ بھر بالائی ملا دیں اور استعمال کریں *

لیکن کوڈینسڈ ملک (Condensed milk) پھیکا ہی سب سے بہتر ہوتا ہے۔ اس میں چار حصے پانی ملا کر ہر تین اونس میں ایک چار کا چمچ بھر دودھ کی کھانڈ اور ایک چمچ بھر بالائی ملا کر بچے کو پلانا چاہئے *

سیوری اور موہ (Savory and Moore) دوا فروش ایک نہایت عمدہ ہضم کردہ گاڑھا کیا ہوا دودھ (Peptonised condensed milk) فروخت کرتے ہیں۔ جو کمزور بچوں اور اُن کے لئے جو قبل از وقت پیدا ہوئے ہوں۔ ایک عارضی خوراک کے طور پر بہت اچھی غذا ہے۔ لیکن تاہم باقی اور پیٹنٹ

غذاؤں (Patent foods) کی مانند اگر کوئی اینڈریٹ (Condensed milk) کا استعمال بھی چند ہفتوں سے زیادہ جاری رکھا جاوے۔ تو بچوں کو انجام کار خون کے بگاڑ اور ہڈیوں کی کمزوری (Rickets and Scurvy) شکایت لاحق ہو جاتی ہے *

انڈے کی خوراک

تھوڑے عرصے سے ایسے مقامات میں جہاں خالص اور تازہ دودھ حاصل کرنے میں تکلیف پیش آئی۔ امتحاناً انڈے کی خوراک کا استعمال کیا گیا ہے۔ جس میں بہت کامیابی حاصل ہوئی ہے *

اس میں کچھ شک نہیں کہ انڈوں کو کائے کے دودھ کے پلاتے ہوئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے لیکن بعض مرتبہ بچوں کو محض انڈوں ہی کی حل شدہ خوراکیں (Egg Emulsions) رکھا جاتا ہے *

پیدائش کے بعد اول دو روز تک مرغی کے معمولی اندازے کے تازے کچے انڈے کی سفیدی کو پھینٹ کر اس میں آٹھ اونس پانی ملایا جاتا ہے۔ پھر اس میں ایک ڈرام یعنی ایک چادر کا چھچھو بھر کھانڈ ملائی جاتی ہے۔ اور اس کو خوب ہلا ہلا کر مہل کے رومال میں سے چھان لیا جاتا ہے *

بعد ازاں ہر ٹیڑھ گھنٹے کے پیچھے اس میں سے ایک ایک اونس خوراک کو لے کر دودھ کی بوتل

میں بھرا جاتا ہے۔ اور گرم پانی کے کسی باسن میں جس کی حرارت ۱۱۰ درجے کی ہو۔ حسب ضرورت گرم کر لیا جاتا ہے +

تیسرے روز کے بعد انڈے کی ڈروی کے پانچ قطرے اور پانچ ہی قطرے مچھلی کے تیل کے (Cod Liver oil) ہر خوراک میں ملا کر اسی اندازے اور عمر کے لحاظ سے جس کا ذکر پیشتر کیا گیا ہے دیئے جائیں۔ موسم سرما میں اگر بچے ذرا بڑے ہوں تو ان کی بعض خوراکیں میں کچے گوشت کے رس کے پانچ قطرے ملا لینے بھی مفید ہیں +

اس امر کی تحقیق ہو چکی ہے کہ جیسے جوش دئے ہوئے دودھ اور بعض اور غذاؤں کے استعمال سے بچوں کو خون کے ریکاڈ اور ہٹوں کی کمزوری (Rickets & scurvy) کی شکایت ہو جایا کرتی ہے۔ وہ نتیجے اس غذا کے استعمال سے کبھی پیدا نہیں ہوتے +

سادے پانی کے بجائے بارلی جیلی (Barley jelly) جیلٹین جیلی (Galatine jelly) ہر ایک صرف ایک چار کا پھچھو بھرا یا آتش جو (Barley water) کو ٹھنڈے بچوں کے دودھ کے پتلا کرنے کے واسطے استعمال کرنا چاہئے۔ بعد ازاں پتلا دلیا یعنی کاجی (weak oat meal) یا پیچھ (Rice water) کا استعمال مفید ثابت ہوگا ان میں سولے جیلٹین (Gelatine) کے باقی سب میں کسی قدر نشاستہ ضرور ہوتا ہے۔ تاہم بعض بچے

ان اشیاء کے خوراکیوں میں ملا دینے سے اپنی غذا کو زیادہ اچھی طرح سے ہضم کرتے ہیں ۔
 بیضہ کی سفیدی (egg albumin) بھی جبکہ بچے جنم میں ترقی نہ کرتے ہوں - دودھ میں ملا کر پلانے کے واسطے ایک تربیت دہنے اور زود ہضم خوراک ہے ۔

باب چہارم

بچوں کا نشو و نما

سوئے ہوئے بچے کا رخ - شکم - بچے کا وزن اور اس کا قد - سر - دماغ - دانت نکالنا - قوت گویائی - روزانہ اشغال -

اگر ماں اس امر کی خواہشمند ہے - کہ زندگی کے نظروں میں سے اپنے بچے کو جو اس کے سپرد کیا گیا ہے - براہ راست پر چلائے چلے تو اس کو ان قوانین کا جس پر بچے کے نشو و نما کا دار و مدار ہے - خوب غور کے ساتھ مطالعہ کرنا ہوگا - ورنہ اس کے ساتھ تربیت دینے کی بنیاد ہر صورت میں خواہ

وہ جسمانی ہو یا روحانی - اسی عقل اور واقفیت پر
منصر ہے - اور اس تربیت کا آغاز بچے کی پیدائش
کے ساتھ ہی ہو جانا چاہئے ۔

سوئے ہوئے بچے کا سُرخ

ایک نو تراوندہ ست بچے کا سُرخ نیندر میں ایک
خاص طور پر ہوتا ہے - وہ پشت کے بل پڑتا - ہوتا
ہے - اس کے ہاتھ کہنیوں سے نچسے ہوئے ہوتے
ہیں - اور ہاتھ سر تک اوپر کئے ہوئے ہوتے
ہیں - انگلیاں بھی مڑی ہوتی ہیں - بیسن ڈھیلی پڑتی
رہتی ہیں - اور انگوٹھا نڈتی طور پر آڑوسی سے
باہر کی طرف پڑا ہوتا ہے - تاہم - اگر بچے کا انگوٹھا
ٹھکی کے اندر زور کے ساتھ بند کیا ہوا نظر آوے -
تو یہ جان لینا چاہئے کہ اُس کا میدان تشنج کی طرف
ہے - یا وہ بیمار ہے ۔

شکم

بہ سبب شکم کی گشتیں دیوار کے پتلا ہونے کے
اور دائیں طرف ایک بڑے جگر کی موجودگی کے ایک
نچے بچے کا پیٹ گول گول اور پھولا ہوا نظر آتا ہے
اگر بچے کا شکم دبا ہوا - یا چپٹا معلوم ہو - تو یہ نشان
خواب کی نا موافقت ظاہر کرتا ہے - یا یہ کہ بچہ دستوں
یا کسی ذلیل کرنے والے مرض کا شکار ہے ۔

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے۔ اور اس کی سمائی صرف قریب ساٹ چار کے چھوں کے ہوتی ہے۔ لیکن وہ روز بروز بہت جلد بڑھتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ایک ماہ کے اخیر میں وہ اپنے پہلے انداز کی نسبت قریباً دو چند اور دوسرے چھینے کے اختتام پر قریباً سہ چند ہو جاتا ہے۔ تیسرے چوتھے اور پانچویں مہینوں میں شکم بہت نہیں بڑھتا۔

نیچے پچھوں کو بہت آسانی سے قے ہو جاتی ہے اور اکثر یہ صرف زیادہ دودھ پلے لینے کا نشان ہوتا ہے۔ شکم جو ضرورت سے زیادہ بھر جاتا ہے۔ اسی طریقے کے ساتھ اپنے بوجھ سے مخلصی حاصل کرتا ہے۔

بچے کا وزن اور اس کا قد

پورے دنوں کا بچہ پیدائش کے وقت وزن میں چھ سے آٹھ پونڈ یعنی ۳ سے ۴ سیر تک ہوتا ہے۔ اکثر لڑکے لڑکیوں کی نسبت وزن میں زیادہ ہوتے ہیں۔

اول چند روز تک بچے کے وزن میں چھ یا آٹھ اونس کی تخفیف ضرور ہوگی۔ لیکن جوں ہی ماں کی چھاتیوں میں دودھ پیدا ہونا شروع ہو۔ یہ کمی جلد پوری ہو جاتی ہے۔ بچے جو اپنے مقررہ وقت

سے پیشتر پیدا ہوئے ہوں۔ یا وہ جو بہت نحیف اور کمزور ہوں بہت حفاظت اور خبرداری کے ساتھ اس پیکھاڑ سے محفوظ رکھے جاتے ہیں۔ اس کمی سے بچائے رکھنے کے واسطے انہیں پہلے ہی سے خود ایک دینی ضروری ہوتی ہے۔ ایک تندرست بچے کا وزن یومیہ ۳ سے ایک اولس تک بڑھتا ہے۔ یا یوں کہیں۔ کہ پانچویں مہینے تک ہفتہ بہ ہفتہ ۴ سے ۶ اولس تک فزنی کرتا ہے۔ تاہم یہ دیکھ کر کہ بچے کے وزن میں ہر ہفتے یا ہر روز کی ترقی یکساں نہیں۔ نگر مند یا جبران نہ ہونا چاہئے۔ قدرت کے تمام کارخانوں میں دیکھا جاتا ہے۔ کہ بعض موصموں میں دوسروں کی نسبت چیزیں زیادہ جلدی بڑھتی اور ترقی کرتی ہیں۔ بچے کی تمام زندگی میں بھی وہی اصول کارگر ہوتا ہے۔ پس بچے کی عمر کا ایک حصہ بعض مرتبہ ایسا ہوگا کہ وہ وزن اور قد میں بہت جلد بڑھتا ہوا نظر آئیگا۔ اور دوسرے موقع پر ایک ہی انداز پر بڑھا ہوا معلوم ہوگا۔ اور بہت آہستہ آہستہ بڑھائیگا۔

تھکے مہینے کے شروع ہونے پر چاہئے کہ بچے کا وزن اس کے پیدائشی وزن سے دو چند ہو۔ بعد ازاں چاہئے کہ پہلے سال کے اخیر تک وہ وزن میں ہر ماہ قریب ایک پونڈ یعنی آدھ پیر کے بڑھتا جاوے۔ اور اپنی عمر کے دوسرے سال

میں ہر مہینے ایک پونڈ سے قدرے زیادہ ترقی کرے +

ایک نو زاد بچے کی لمبائی اٹھارہ سے بیس انچ تک ہوتی ہے۔ بعد ازاں چھ ماہ تک تو وہ ہر ماہ میں ایک انچ بڑھتا ہے۔ مگر پھر چھ سے بارہویں مہینے تک ہر ماہ صرف آدھ انچ کی ترقی کرتا ہے +

سر

جسم کے لحاظ سے بچے کا سر نسبتاً بہت بڑا ہوتا ہے۔ اور پیدائش کے وقت اس کی گھوپڑی کی ہڈیاں بہت نرم ہوتی ہیں۔ سر کے اوپر ہڈیوں کے درمیان ایک نرم جگہ پائی جاتی ہے۔ جس کے اندر جلد کے نیچے بچے کے سر کا مغز حرکت کرتا ہوا نظر آتا ہے۔ تیسرے مہینے میں چاہئے۔ کہ ایک اور نئی ہڈی بننی شروع ہو اور یہ سوراخ بند ہونے لگ جاوے۔ یہاں تک کہ دوسرے سال کے آخر تک یہ سوراخ بالکل ہی بند ہو جاوے +

اگر اس سوراخ کے بند ہونے میں کچھ عرصہ لگ جاوے تو جان لینا چاہئے کہ بچے کی صحت اچھی نہیں۔ یا اس کے جوڑ اور ہڈیاں کمزور ہیں۔ اسی مرض کو جس میں ہڈیاں نرم رہ جاتی ہیں۔ اور بعد میں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ اور سر بھی اپنے اندازے سے بہت بڑا ہو جاتا ہے۔ انگریزی میں ریکٹس (Rickets)

کا نام دیا گیا ہے۔ چاہئے۔ کہ دودھ پلانے والی ماں کثرت سے موٹے اور لال آٹے کی روٹی کا استعمال کرے۔ انڈے۔ گوشت اور سبزی اور ترکیبی وغیرہ خوب کھائے۔ اور اگر بچے کو ادھر کا دودھ ہلایا جاتا ہو تو اس کی بوتل میں دودھ کے ساتھ چونے کا پانی (Lime Water) ملایا جاوے۔ اور ڈاکٹر سے معلوم کر کے ہڈی بناتے اور ان کو مضبوط کرنے کی ادویات کا استعمال کرایا جاوے *۔

اگر بچہ بیمار ہو۔ اور اس کے سر کے ادھر کی نرم جگہ چھٹی اور دبی ہوئی نظر آوے۔ تو ماں کو معلوم ہونا چاہئے۔ کہ یہ انتہا درجے کی کمزوری کا نشان ہے۔ اور عمدہ خوراک اور مقویات کی از حد ضرورت ہے۔ لیکن اگر سر کے ادھر کی یہ جگہ پھولی ہوئی اور باہر کو بڑھی ہوئی ہو تو جان لینا چاہئے۔ کہ یہ بخار یا دماغی امراض کا نشان ہے *۔

خاص خاص حواس

نئے بچے کی آنکھیں اول تو بالکل دیکھ نہیں سکتیں۔ اگر سرخ روشنی ان کے سامنے لائی جائے تو بھی وہ اس کو محسوس نہیں کر سکتیں۔ قریباً دس روز کے بعد بچہ روشنی اور تاریکی میں امتیاز کرنا شروع کرتا ہے۔ اور اس سے پیشتر کہ دو ماہ گزر چکیں۔ وہ چہرے پہچاننے لگتا ہے *۔

تین ماہ کی عمر میں بچہ رنگا رنگ کی چیزوں کے واسطے شوق ظاہر کرنے لگتا ہے۔ اگر رنگین اشیاء کو اٹھا کر ادھر ادھر کیا جاوے۔ تو وہ اپنی آنکھوں کو اُن کی طرف پھیرتا جائیگا۔ اور جن چہروں سے واقف ہے۔ ان کی پہچان ظاہر کرے گا۔

بچے کی پیدائش کے بعد چند مہینوں تک اس کی چمکنے اور سوچنے کی طاقتیں اپنا کام بخوبی شروع نہیں کرتیں۔

سننے کی طاقت تو اول ہی سے قائم ہو جاتی ہے۔ اور جوں ہی ذرا شور ہو۔ تو بچہ چونک پڑتا ہے۔ تاہم یہ کہتا کہ آوازیں بچے کو کان کے ذریعے سنائی دیتی ہیں۔ یا وہ انہیں چیزوں کی جنبش سے محسوس کرتا ہے۔ ناممکن ہے۔ لیکن یہ بات تو خوب روشن ہے کہ وہ بہت جلد اپنے اندر گرد کی آدانوں کو پہچانتے لگ جاتا ہے۔

دماغ

زندگی کے پہلے مہینے میں دماغ بہت کم معلومات ظاہر کرتا ہے۔ قوت مرضی بدن کی حرکات و سکنات پر کچھ بھی جذبہ نہیں رکھتی۔ چوسنا۔ اُباتی اور جمائی لینا۔ رونا۔ وغیرہ براہ راست محض بھوک۔ نیند سردی وغیرہ کا نتیجہ اور اثر ہیں سوائے اُس وقت کے جبکہ بچے کو خود جگایا جاوے۔ وہ دن

کا زیادہ حصہ اور ساری رات نیند میں گزار دیتا ہے
چاہئے کہ شروع ایام زندگی میں چوبیس میں سے
۲۰ گھنٹے اسی طور پر صرف کئے جائیں *

جب تک بچے کے سونے کی عادتیں باقاعدہ
نہ ہو جائیں چاہئے کہ اس کے پاس شور و غل
نہ ہونے پادے۔ لیکن دوسرے جینے کے بعد
یہی بہتر ہے کہ بچے کے سوتے وقت گھر کا تمام
کام کالج بدستور جاری رہے۔ اور ضرورت نہیں
کہ بچے کی نیند کا خیال کر کے لوگ دبے پاؤں
چلیں پھریں یا کالوں میں باتیں کریں *

تیسرے جینے میں بچے کی نشو و نما۔ اور دماغی
اور جسمانی قوتوں میں خاص طور پر فرق معلوم ہونے
لگتا ہے۔ بچہ سر پھرنے کو شش کرتا ہے۔ اور
خوب زند اور شوق سے اپنی ٹانگیں مارتا اور اُچھلنا
ہے۔ اور اگر کسی واقف کے چہرے کو دیکھے تو
مکھڑا کر یا سہری کے ساتھ ”آغوں آغوں“ کر کے
پہچان ظاہر کرتا ہے *

دو دن کو زیادہ دیر تک باگتا ہے۔ لیکن ضرور
ہے کہ ۲۴ گھنٹوں میں کم از کم ۱۸ گھنٹے وہ ضرور
سوے۔ ننھے بچے سردی کو بہت محسوس کرتے
ہیں۔ پس اگر نہ سونے کا یہ باعث ہو تو نہایت
احتیاط رکھنی چاہئے کہ دن اور رات اس کے
بستر کو گرم پانی کی بوتل کے ساتھ گرم رکھا جائے *

پھر محض سر ہی کو سہارے کی ضرورت نہیں۔
بلکہ بچے کے دونوں جانب چھوٹے چھوٹے تکیے رکھے
جاویں۔ تاکہ جب وہ بستر پر لیٹا ہو۔ تو اس کی
پشت اور شکم کو سہارا رہے۔

بچہ کبھی اپنی ماں کے بستر میں سوتے وقت پڑا
نہ رہے۔ لیکن ہمیشہ اپنے کھڑے یا گھڑی میں
سلا یا جاوے۔ سوائے دودھ پینے کے وقت کے اس
کہ ماں کے ساتھ مطلقاً سونے کی اجازت نہ دی جائے۔
جو بچے سینے میں بچہ خوب ہوشیار ہو جاتا ہے۔ اور
جب جاگتا ہے۔ تو اپنے ارد گرد کی تمام چیزوں اور
کار و بار کی طرف دھیان کرتا ہے۔ وہ اپنے جسم
کے اعضاء کی اپنی مرضی کے مطابق حرکت کر سکتا ہے۔
اور اگر وہ تندرست ہو اور اس نے خوب نشو و نما
حاصل کی ہو۔ تو وہ اپنا سر تکیے سے اوپر اٹھانے
کی کوشش بھی کرے گا۔

اب چاہئے کہ بچے کو لمبے لمبے جاوے سے آزادی
حاصل ہو۔ تاکہ وہ کہاں آسانی سے اپنے ہاتھ پیر مار
سکے۔ کیونکہ محض ورزش ہی سے بچے زور پکڑتے ہیں۔
کپڑے جن کی فرسٹ پیشتر مذکور ہو چکی ہے۔
اب ٹک (Tucks) ٹال کر یعنی موڑ کر سے جا
سکتے ہیں۔ اور اس طرح لمبائی میں کم کئے جاسکتے
ہیں۔ لیکن کپڑوں کے واسطے ضروری ہے۔ کہ ان
دو جانبوں کو بخوبی پلورا کہیں۔ اقل یہ کہ ان کے

استعمال سے تمام جسم کی حرارت یکساں رہے۔ اور
 دیکھ یہ کہ جسم کے تمام اعضاء بخوبی حرکت کر سکیں
 اور اس میں کسی قسم کی رکاوٹ پیش نہ آوے +
 تیسرے مہینے سے روزِ مَرَّہ بچے کو نہایت ہلکے کپڑے
 پہنا کر اور فرش پر ایک گرم تھیل بچھا کر اُس کی
 مرضی کے اور اسی کے شوق کے مطابق خوب کھیلنے
 مٹنے اور ہاتھ پاؤں مارنے کی اجازت دینی چاہئے۔
 اوّل روز سے بچے کے سارے جسم کو روزانہ غسل
 دینے کے بعد تھپکنے اور آہستہ آہستہ مالش کرنے سے
 اس کو ورزش دی جا سکتی ہے۔ چار ماہ کی عمر کے
 اندر ہرگز ہرگز بچے کو چھوٹی گاڑی میں بسے پریمبولیٹر
 (Perambulator) کہتے ہیں۔ ٹال کہ باہر نہ لے جانا
 چاہئے۔ اور نہ ہی اُس کو اٹھا کر جھولا دینا چاہئے
 کیونکہ ایسا کرنے سے اس کی ریڑھ کی ہڈی کو ضرر
 پہنچتا ہے۔ بچے کو اگر روزِ مَرَّہ ماں گود میں کچھ
 عرصے تک اٹھا کر ٹھلے۔ اور نرمی کے ساتھ اٹھا کر
 محفوظ لاڈ پیار اُس کے ساتھ کرے۔ تو وہ بچے کے
 واسطے مفید ہوگا۔ اور بچہ نور اور قد میں ترقی کریگا
 لیکن تازہ ہوا حاصل کرنے کا سب سے بہتر طریقہ
 صرف یہ ہے۔ کہ بچے کو تمام دن بھر بالکل باہر
 کھلی ہوا میں اُس کی کھٹولی یا چھوٹی گاڑی میں
 سوتے رہنے دیا جاوے +
 خیال رہے کہ بچے کے منہ پر دھوپ نہ آوے

اور نہ ہی اس کو آمنے سامنے کی ہوا میں جس کو ڈرافٹ (Draught) کہتے ہیں - نشانیا جاوے ہندوستانی فوکروں پر اس امر میں مطلقاً بھروسہ نہیں کیا جا سکتا - اگر ماں خود ان چھوٹی چھوٹی ہاتھوں کا خیال رکھے - تو بچہ بخار اور دستوں کے کئی ایک حملوں سے محفوظ رہ سکتا ہے ۔

پانچویں جینے میں بچے کے منہ سے کثرت کے ساتھ نضوک نکلتا رہتا ہے - جس کو دانتوں کے آغاز کا نشان تصور کرنا چاہئے ۔

بچہ اب اپنا سر آسانی سے گھما سکنے کے قابل ہوتا ہے - اور چیزیں پکڑنے کے واسطے اپنے ہاتھ بڑھاتا ہے - اور خود بخود کھیل سکنے کے نشانات ظاہر کرتا - اور دوسرے لوگوں کے کاروبار کی طرف متوجہ ہونے لگتا ہے ۔

چوتھے جینے کے بعد بچے کی آنکھوں میں آنسو بھی آنے شروع ہوتے ہیں - اور اگر ماں اپنے بچے کی ضروریات اور حاجات کو معلوم کرنا چاہتی ہے - تو اس کے واسطے ضروری ہے کہ اس کے رونے کی آوازوں اور اطوار کا غور کے ساتھ مطالعہ کرے ۔

اول تو وہ زور اور خفگی کا زبردست روتا ہے - جو تمام تندرست بچے اپنی مراد حاصل کرنے کی خاطر یا اپنی طرف متوجہ کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں اگر اس رونے کو خود ہی "کا رونا یعنی (cry of egoism)

کہیں نہ بجا ہے۔ اور افسوس ہاں جیٹ ہے اُس
 ماں پر جو اس کی طرف حد سے زیادہ دھیان کرتی
 ہے۔ وہ بہت جلد ایک ایسے ظلم کے اندر قید
 ہو جائیگی جس سے وہ آسانی کے ساتھ آزاد نہ
 ہو سکیگی۔ اور اگر بچے کی ہی ضد۔ پوری کی جادے
 تو اکثر یہ بات اُس کے واسطے باعث نقصان ثابت
 ہوتی ہے۔ سب سے بہتر جواب یہ ہے کہ بچے کو
 اس کے اپنے کھٹولے میں علیحدہ لٹ دیا جادے۔
 تاکہ نیند جو اُس کے واسطے ایک ضروری امر
 ہے۔ خود بخود کر لے۔

لیکن بچے کا رونا اور اور قسم کا بھی ہے۔ جس
 کی طرف سے ماں کو اپنے کان بند نہ رکھنے چاہئیں۔
 مثلاً پیٹ کی درد۔ اور بد مضمی کے باعث بچے کا
 وقتاً چنا اٹھنا۔ یا مریض بچے کا کراہنا۔ یا کھوکھو کے
 اور بے آسودہ بچے کا لگاتار روتے جانا اور کھینا۔
 سب حالتوں میں پہلی بات یہ ہے کہ رونے کے
 سبب کو دور کیا جادے۔ اگر پیٹ میں درد ہو تو
 ایک چاء کا چمچ بھر سونف کا عرق Dill water پلانے
 یا گرم پانی کی پچکاری کرنے (Enema) سے آرام
 حاصل ہو جائیگا۔ اگر بھوک کی شکایت ہے۔ تو غذا
 کی طرف غور کرنے سے کہ آیا دودھ کی مقدار میں
 نقص ہے یا خاصیت میں وہ بھی رفع ہو جائیگی۔
 یہ بھی یاد رکھنا ضروری ہے کہ بچوں کے رونے

کے اور بہت سے باعث بھی ہوتے ہیں۔ بعض مرتبہ وہ پیاس - سردی - یا زیادہ گرمی محسوس کرتے ہیں کبھی کمرے کی ہوا بند ہونے کے سبب گھبراتے اور پریشان ہوتے ہیں - اور تاڑہ ہوا کی ضرورت معلوم کرتے ہیں - پھر عرصے تک ایک ہی رخ پر بیٹھے رہنے سے تھک کر رونے لگتے ہیں - یا دوسروں کا اپنے سے کھیلنا ناپسند کرتے اور ناراضگی ظاہر کرنے لگتے روتے ہیں - کبھی جسم کی کھجلی - خراش - اور بدن کی جلد کے جا بجا پھوٹ جانے کے باعث تنگ ہوتے ہیں - پھر بھیگے ہوئے کپڑوں - یا تنگ لباس - یا بھاری بھاری کپڑوں اور بستروں کے باعث پریشان ہوتے ہیں - بعض مرتبہ گود میں بے موقع اٹھائے جانے جھولانے - اور بہت باتیں کہنے سے یہاں تک کہ ان کا نازک جسم برداشت کر سکنے کے بالکل قابل نہیں رہتا - رقی ہو کر رونے لگتے ہیں - جب پریشانی اور رونے کا سبب دور کیا جاویگا - تو رونا بھی موقوف ہو جاویگا +

چھٹے اور ساتویں مہینوں میں بچے کی سمجھ اور قوت دونوں میں بہت سی ترقی ہوتی ہوئی نظر آتی ہے - بچہ اب بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے - لیکن چونکہ ابھی اس کی ریڑھ کی ہڈی بہت کمزور ہونے کے باعث سر کو سمجھال سکنے کے قابل نہیں ہوتی - اس کو ایسا کرنے کی اجازت نہ دینی چاہئے +

در حقیقت آٹھ ماہ کی عمر سے پیشتر بچے کو سر کے
 پیچھے سہارا دئے بغیر کبھی نہ اٹھانا چاہئے *
 چھٹے اور ساتویں مہینوں میں چاہئے کہ کھدک بخوبی
 بچے کے منہ سے خارج ہوتا ہو۔ بچے کو سیر کرنے
 کے واسطے دن میں چار یا پانچ مرتبہ غذا دینی کافی
 ہے۔ اور بوتل کی بجائے اس عمر میں اس کے
 واسطے پیالی کا استعمال شروع کیا جاسکتا ہے *

دانت نکالنا

اگر بچے ہاں کا دودھ پیتا ہو۔ تو شاذ و نادر ہی
 ایسا ہوگا کہ یہ موقعہ اس کے واسطے خطر ناک ہو۔
 یا اگر اُس کی یا تااعدہ خبرداری کی جاتی ہو تو دانت
 نکالنے وقت اس کو وقت پیش آوے۔ گو دانتوں
 کا نکلنا اکثر کئی ایک بیماریوں کے واسطے ذمہ دار
 ٹھہرایا جاتا ہے *

اصل بات یہ ہے کہ یہ تبدیلی کا وقت ہے۔ اور
 دانتوں کے نمودار ہونے سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچے
 کا معدہ زیادہ سخت غذاؤں کو ہضم کر لینے کے واسطے
 تیار ہو رہا ہے۔ باوجود میں جو تبدیلیاں پیدا ہوتی
 ہیں۔ اُن کے ساتھ ہی معدے۔ آنتوں اور نظامِ عصبی
 پر زور پڑتا اور تمام جسم میں پریشانی پیدا ہوتی
 ہے۔ پھر بچہ اس وقت بہت جلد جلد بڑھتا اور
 قہ و قہامت میں روزانہ ترقی کئے جاتا ہے *

ان تمام باتوں کے ہوتے ہوئے۔ مائیں پھر بھی اس موقع پر انواع و اقسام کی (Patent Foods) ایجاد کردہ نشاستہ دار خوراکیں تجربے کے واسطے استعمال کرنے لگتی ہیں۔ جن کو مضغ کر سکنے کی ابھی اُن میں طاقت بھی نہیں ہوتی۔ جو بچہ دس ماہ تک اپنی ماں کا دودھ پیوے۔ وہ خوش قسمتی سے ان مصائب سے محفوظ رہتا ہے +

اصولاً تھے۔ بخار اور کتبج کی شکایت جو اس موقع پر کثرت سے ہوتی ہے۔ خوراک کے ناموافق ہونے اور اس کے بدبھنی پیدا کرنے سے واقع ہوتی ہے یا اگر عرصہ دراز تک جوش دیا ہوا دودھ اور پیسٹ خوراکیں مستعمل رہیں۔ تو بچوں کی ہڈیاں پچھے اور نہیں کمزور رہ کر ٹانگیں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں +

دھچھے یا ساتویں مہینے میں جو دانت پہلے پہل نکلتے ہیں۔ نیچے کے جڑے میں سامنے نکلتے ہیں۔ اُن کو اگلے دانت (Central incisors) کہتے ہیں۔ مین یا چار ہفتوں کے بعد اوپر کے جڑے میں بھی بالکل درمیان میں دو دانت نمودار ہوتے ہیں۔ انہیں اوپر کے اگلے دانت (Upper Central incisors) کہتے ہیں +

آٹھویں سے دسویں مہینے تک اوپر کے جڑے میں انہیں دانتوں کے دو نو جانب ایک ایک اور دانت نکلتا ہے۔ جن کو پہلو کے اگلے دانت (Lateral incisors) کہتے ہیں +

بیشتر اس کے کہ باقی دانت باہر آویں ۔ ایک
سے تین ماہ تک کا وقفہ بچے کو مل جائیگا۔ اول تو
بچے کے دو پہلو کے اگلے دانت (Lateral incisors)
اور پھر بارہویں سے چودھویں جینے تک چار ڈائریس
یعنی (Molars) نمودار ہونے لگیں گی۔ چاروں سوئے
(Canines) بہت مدت کے بعد اکثر اٹھارہویں
اور بیسویں جینے میں نکلتے ہیں۔

پھر کئی مہینوں تک بچے کو آرام دینا ہے۔ اور
کوئی دانت وغیرہ نہیں نکلتے۔ دانتوں کا پانچواں جزا
یعنی بچے کی چار ڈائریس چوبیسویں سے تیسویں
جینے تک کے عرصے میں نکلتی ہیں۔

پس اس سے ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست ہو
تو چاہئے کہ اٹھائی سال کی عمر میں وہ ہر دو جڑوں
میں دس دس دانت نکال چکا ہو۔

لیکن دانت نکالنے میں سب بچے یکساں نہیں
ہوتے۔ کبھی وہ نہایت بے قاعدگی سے دانت نکالتے
ہیں۔ اور جب ہڈیاں کمزور ہوں۔ تو بہت دیر میں
نکالنے شروع کرتے ہیں۔

اگر ایک بچہ آٹھویں جینے کے اخیر تک
دانت نکالنے شروع نہ کئے ہوں۔ تو کسی ڈاکٹر سے
مشورہ کر کے معلوم کرنا چاہئے کہ آیا یہ امر بچے میں
مرض ریکٹس (Rickets) یعنی ہڈیوں کی ناقصاتی کا نشان
تو نہیں۔ چاہئے کہ دوسرے سال کے اختتام تک

تمام دانت نکل چکے ہوں +
 اگر بچے کی خوراک میں تبدیلی کمرتی منظور ہو تو
 چاہئے کہ دانتوں کے جوڑے کے باہر نکل آنے کے
 بعد ایسا کیا جاوے۔ جبکہ بچہ کسی قدر مطمئن ہو اور
 اس کے ہاضمے یا نظام عصبی میں قدر آنے کا احتمال
 نہ ہو +

جب بچے بوتل سے اوپر کا دودھ پیتے ہوں۔ تو
 اور چھوٹی چھوٹی تکلیفات بچوں کو دانت نکالتے وقت
 پیش آتی ہیں۔ چاہئے کہ فوراً ان کی طرف توجہ کی
 جاوے۔ مثلاً بعض بچوں کو ہمیشہ ہر دانت کے نکلنے
 کے وقت پھینکیں آتی ہیں۔ اور سوکھی کھانسی کی
 شکایت ہوتی ہے۔ اور ان کی آنکھوں اور ناک
 سے پانی بہتا ہے۔ بعض بچے بد ہضمی سے دمکھ اٹھاتے
 ہیں۔ ان کے منہ میں پھوٹے پھوٹے زخم ہو جاتے
 ہیں۔ یا پھوڑے پھنسیاں بدن پر نکل آتے ہیں۔
 ماؤں کے واسطے یہ سمجھ لینا کہ ان نشانات کا علاج
 نہ کرنا چاہئے۔ سخت غلطی ہے۔ اس کے برعکس
 دانت نکالتے والے بچے کی صحت کو جہاں تک ممکن
 ہو عمدہ حالت میں رکھنا نہایت ہی ضروری امر ہے
 خصوصاً ہندوستان میں چھوٹی سے چھوٹی بیماری میں
 لا پرواہی کرنا بھی کبھی اچھا نہیں۔ معدے کی ذرا
 سی بے قاعدگی سے ممکن ہے کہ شدت کے دست
 شروع ہو جاویں۔ تھوڑا سا بخار اگر ہوگا نہ جادے

تو شاید سخت موسمی بخار بن کہ بیچھا چھوڑنے میں نہ آوے۔ یہاں تک کہ اس کا نتیجہ تشنج اور انجام کار موت ہو۔

اگر زکام شروع ہو جاوے تو ہلکا سا جلاب مثلاً روبرارب (Rhubarb) یا کسٹر آیل پلا دینے سے زکام ترک جا دیگا۔ اور بچہ کھانسی بخار اور گلے کے دکھنے (Bronchitis) سے بچا رہیگا +

اگر بچے کو ذرا بھی بخار یا گھبراہٹ اور بے چینی ہو تو چاہئے کہ اسے گرم پانی کے ساتھ غسل دے کر جیسا ذکر کیا گیا ہے۔ جلاب دے دیا جاوے۔ اور بعد ازاں اسے چپ چاپ شور و غل سے علویہ کسی قدر اندھیرے کمرے میں رکھا جاوے +

اگر اس کو بے خوابی ستانی ہو۔ تو برومائڈ آف پوٹاسیم Bromide of Potassium کے ایک یا دو گرین محفوظے سے پانی میں ملا کر ہر رات بچے کی عمر کے لحاظ سے پلانے چاہئیں +

ان بیماریوں سے بچے کو محفوظ رکھنے کے لئے جن کا تعلق اکثر اس کے دانت نکالنے کے ساتھ سمجھا جاتا ہے۔ صرف ایک ہی ذریعہ ہے۔ یعنی کھانے پینے میں یا قاعدگی استعمال کی جاوے۔ اور اوقات خوراک کے درمیان کثرت سے پانی پینے کو دیا جاوے۔ بچے کی ضرورت سے زیادہ اس کو نہ کھلایا جاوے۔ اور جہاں تک ممکن ہو۔

بچے کو باہر کھلی اور تازہ ہوا میں خوب سوتے دیا جاوے۔ ان امور کا پورا کرنا نہایت ضروری ہے۔

جب اس امر کی تصدیق ہو سکے کہ مسوڑے پھول رہے ہیں۔ اور دانت نکلنے پر ہیں۔ لیکن ان کے نمودار ہونے سے پیشتر بچہ نہایت پریشان اور بے آرام ہے۔ تو اس کے مسوڑوں کو تراشنے کی فکر کرنی ہوگی۔ گو ایسا کرنا اکثر ضروری نہیں ہوتا۔ اور جب کبھی مسوڑے تراشنے کی ضرورت درپیش ہو۔ تو صرف ڈاکٹر ہی سے یہ عمل کروانا چاہئے۔

اول چھ سال کی عمر کے بعد ”دودھ“ کے دانت گرنے لگ جاتے چاہئیں۔ اور مستقل دانت ان کی جگہ نکلنے شروع ہو جانے چاہئیں۔ بد قسمتی سے اکثر دودھ کے دانتوں کو کھڑا لگ جاتا ہے۔ اور وہ اپنے وقت سے پیشتر ٹوٹ کر گر جاتے ہیں۔ اس کا یہ ایک برا نتیجہ ہوتا ہے کہ جڑے اپنے پورے اندازے پر آنے نہیں پاتے۔ پس جب مستقل دانت نکلنے ہیں۔ تو ان کے واسطے کافی جگہ اور صحتناش نہیں ہوتی۔ اس لئے نہایت ضروری امر ہے۔ کہ دودھ کے دانتوں کی نہایت خبرداری کی جاوے۔ اور خوراک کے بارے میں دھیان رکھا جاوے۔ تاکہ بچوں کے دانت خراب نہ ہونے یاویں

بلاناغہ ایک چاء کا چمچ بھر بائیکار بونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of Soda پانی کی بھری ہوئی پیالی میں ملا کر اس سے ایک صاف چمچڑے کے ساتھ بچوں کے دانت مل کر دھلانے چاہئیں ۔

بڑے بچوں کے واسطے سب سے بہتر دستور یہ ہے کہ گاہے گاہے ان کے دانت کسی ہوشیار دانت بنانے والے کو Dentist دکھائے رہیں۔ اور اگر ان میں کوئی سوراخ ہوگا۔ تو وہ اس کو مصالح کے ساتھ بھر کر زیادہ خراب ہونے اور دکھنے سے باز رکھ سکے گا۔ اگر دانت میں درد ہو تو اکثر بچے خون سے کھانا پیجاتے نہیں۔ صرف نکتے چلے جاتے ہیں۔ جس کا نتیجہ بد مضمی ہوتا ہے ۔

آنکھوں یا نونوں مینے میں بچہ خود بخود بیٹھنا شروع کرتا ہے۔ اور تمام وقت اپنے ارد گرد کے کاروبار اور شور و غل کی طرف متوجہ رہتا ہے۔ اگر وہ ایسا نہ کرے۔ تو چاہئے کہ اس کا سبب معلوم کریں۔ اور اگر بچہ زیادہ خوراک مضم کر سکنے کے قابل ہو۔ تو حسب ضرورت اس میں اصلاح کریں ۔

دسویں سے بارہویں مہینوں کے اندر اندر چاہئے کہ بچہ گھٹنوں چلنے لگے۔ پھر وہ بہت جلد کرسی یا چار پائی پڑ کر کھڑا ہونے لگے گا۔ بارہویں مہینے سے پیشتر بچے کو بالکل اکیلے چلنے کی بہت اجازت دینی

نہ چاہئے۔ لیکن بعض دُبلے پتلے بچے جو ماں کا دودھ پیتے ہوں۔ اکثر اس عمر میں بخوبی چل پھر سکتے ہیں اگر اٹھارہ ماہ کی عمر تک بچہ چلنے پھرنے نہ لگے۔ تو چاہئے کہ ڈاکٹر سے مشورہ کیا جاوے +

بول چال

بول چال کسی قدر بعد میں شروع ہوتی ہے۔ لیکن چند ایک الفاظ اور توہلی آوازوں اور خوشی کے ساتھ ہنسنے اور بچے کے تھقے لگانے سے معلوم ہو جاتا ہے۔ کہ اُس کی صحت کی حالت اچھی ہے + خاندان میں سب سے چھوٹے بچے پہلے بچوں کی نسبت بولنا ہمیشہ زیادہ جلد اور کم عمر میں سیکھتے ہیں۔ جیسا دستور ہے۔ اس میں اور اور امور میں بھی بچے خود آپس میں ایک دوسرے کے واسطے سب سے بہتر استاد ہوتے ہیں +

چلنے پھرنے۔ بول چال۔ اور معمولی نشو و نما میں جس کا اس باب میں ذکر کیا گیا ہے۔ دیر لگنا اکثر خراب صحت یا ریکٹس (Rickets) "استخوانی ناپاختی" کا نتیجہ ہوا کرتا ہے +

جب ماں ایک دو ماہ کے بعد معلوم کرے۔ کہ بچہ بے حرکت پڑا رہتا۔ اور کسی شے کی طرف توجہ نہیں کرتا۔ اور اس کو بڑی مشکل کے ساتھ جگایا جاتا ہے۔ تو اس کو اس امر کا احتمال ہونا چاہئے۔ کہ

اس کی دماغی طاقت نامکمل ہے +
 بچوں کی چلنے پھرنے اور بول چال شروع کرنے
 کی عمر میں بہت فرق ہوا کرتا ہے - ممکن ہے کہ
 بچہ چار سال کا ہو جاوے - اور ایک جملہ بھی
 صفائی سے بیان نہ کر سکے - تاہم بعد میں وہ اس
 قدر جلد ترقی کرے کہ تھوڑے ہی عرصے میں تمام
 کئی کو پورا کر لیوے +

ہر حالت میں جب ماں اپنے بچے کو خاموش طبع
 اور ٹیڈلک اور سُست دیکھے - تو بہتر یہ ہوگا کہ
 اسے کسی خاکڑ کو دکھاوے اور اس کا سبب
 معلوم کرے - کبھی کبھی کوئی سخت بیماری بچے کے
 باعث باعث رکاوٹ کا ثابت ہوتی ہے - اور اگر
 بد ہضمی ہو جاوے - اور ہاضمہ ہمیشہ کے واسطے بگڑ
 جاوے - اور بچہ بھوکا رہنے لگے - تو اس کا دماغ
 بھی بھوکا رہ کر سُست ہو جائیگا - ٹیڈلک اور
 سُست بچوں کے ساتھ پیش آنے میں بہت صبر
 اور ہوشیاری برتنی ضرور ہے - وہ اکثر رونے والے -
 بد مزاج اور ضدی ہوتے ہیں - چھوٹے بچوں کی
 بد مزاجی کے باعث اکثر ذیل کے اسباب ہوتے ہیں +
 آنتوں میں کرموں کی موجودگی - معدے کی دائمی
 شکایتیں - جگہ کا بھجی کام نہ کرنا - اور تلی کا بڑھ
 جانا - جو کہ ہندوستان کی آب و ہوا کے سبب آن کر
 انسان کو گھیر لیتے ہیں - ان صورتوں میں سب سے

کی تبدیلی کے لئے پہاڑ پر چلے جانے کی ضرورت ہوگی۔ یا سب سے بہتر یہ ہو کہ ولایت کو چلے جاویں موافق غذا۔ بہت سی نیند۔ اور تازہ ہوا کے ساتھ کچھ عرصے کے بعد کمزور شدہ نظام عصبی طاقت حاصل کر لیگا۔ اور اور بچوں کی صحبت سے جو اُن سے عمر میں قدرے بڑے ہوں ملے اور ہمت کا مفید نتیجہ حاصل ہوگا۔

سب سے بھاری غلطی یہ ہوگی۔ کہ ایسے کمزور بچوں کی ہر ایک نرمائش کو پورا کیا جاوے۔ وہ بہت جلد یہ بات خوب سیکھ لیتے ہیں۔ کہ ہمیں جو کچھ ہم چاہیں حاصل کرنے کے واسطے روکنے کی ضرورت ہے۔ اور ہماری خواہش فوراً پوری کی جاوے گی۔ نا فرمانبردار۔ بچہ کبھی تندرست نہیں رہ سکتا۔ کیونکہ وہ خوش نہیں رہتا کبھی بچے کو خود ضبطی اور دوسروں کا لحاظ کرنا سکھانے میں یہ خیال کرنا نہ چاہئے۔ کہ وہ ابھی بہت چھوٹا ہے۔ بچے کے ارد گرد اور بچوں کا موجود ہونا۔ اس کے اپنے واسطے نہایت بڑی مدد نہایت ہوتی ہے۔ لیکن گھر میں بچے کا اکیلا ہونا اس کے بڑھنے اور معمول کے مطابق ترقی کرنے میں ایک سخت روکاوٹ ہوتی ہے۔

روزانہ اشغال

روزی بول سے چاہئے کہ ماں اپنے بچے کے تمام دن

بھر کے کاروبار کے اوقات مقرر کرے۔ اور اپنے باقی تمام فرائض کا بندوبست بھی اسی سبب سے ضروری کام کے لحاظ سے کرے۔ تاکہ بچے کے اوقات معینہ میں خلل واقع نہ ہو۔ سب سے پہلے تو بچے کی پہلی خوراک صبح پانچ یا چھ بجے اس کو دی جاوے گی۔ بعد ازیں وہ اپنے غسل کے وقت تک علیحدہ سویا رہیگا۔ چاہئے کہ یہ غسل ماں بچے کو خود اپنے ہاتھوں سے دیوے۔ تاکہ روز ایک بار وہ بچے کے تمام جسم پر نگاہ ڈال کر معلوم کرے کہ آیا وہ بڑھتا ہے یا نہیں ؟

غسل جھٹ پٹ دے کر بچے کو الگ کر لینا چاہئے تاکہ اس کا بدن سرد ہو جائے نہ پاوے۔ تمام ضروریات مثلاً تولیہ۔ صابون۔ لباس۔ پوڈر۔ تیل وغیرہ۔ بچے کے کپڑے اتارنے سے پیشتر مینا کر لینے چاہئیں۔ غسل کے پانی کی حرارت شروع میں ۹۸ درجے یا ۹۹ درجے پر ہونی چاہئے۔ لیکن بعد میں آہستہ آہستہ ۸۵ درجے کی حرارت پر لائی جا سکتی ہے۔ پہلے ماں بچے کو ایک موٹے کپڑے پر گود ہی میں اٹھا کر خوب اچھی طرح اس کے بدن پر صابون لگاتی ہے۔ پھر اسے ایک سین تولیے میں پٹا پٹایا گرم پانی کے باسن میں اتارتی ہے۔ چاہئے کہ دو منٹ سے زیادہ دیر تک اس کو پانی میں رہنے نہ دیا جاوے۔ تین مہینے کی عمر کے بعد ہر روز غسل کے وقت کر چکھنے

پہر ایک دو بار اسٹینچ کو سرد پانی سے نر کر کے
 نیچے کی ریڑھ کی ہڈی پر پھیرنا چاہئے۔ اور اس
 کے سارے جسم کو تھپکنا چاہئے۔ اور روتہ کپڑے
 پہنانے سے پہلے پانچ منٹ تک اس کے بدن کی
 خالص زیتون کے تیل کے ساتھ مالش کرنی چاہئے۔
 منہ کا بکلی اندر سے دوا دار روئی کے ساتھ جیسے
 بور ایسک ایسڈ لوشن (Boracic Acid Lotion) یا جوش
 دئے ہوئے پانی میں تر کیا گیا ہو دھونا ضروری
 ہے۔

غسل کے بعد ایک اور خوراک نیچے کو دے کر
 جب تک وہ چاہے۔ اس کے دل بھر کر کھلی اور
 تازہ ہوا میں سوتے رہنے دینا چاہئے۔ اوقات
 خوراک کے درمیان تمام دن نیچے کو باہر کھلی ہوا
 میں لیٹ کر سوتے رہنا چاہئے۔ بچوں کو تازہ
 ہوا کی بے انتہا ضرورت ہوتی ہے۔ اور وہ اکثر
 اس کے نہ ہونے کے باعث روتے ہیں۔ ایک
 ہفتے پھر کے نیچے کو اس کی دایہ گود میں اٹھا کر
 گھر کے باہر لے جا سکتی ہے۔ اور تیسرے ہفتے
 کے بعد سے بچہ سارا دن برآمدے کی چھائل
 میں لیٹا رہ سکتا ہے۔ خوابگاہ کا صاف اور
 ہوا دار ہونا ایک ضروری شرط ہے۔ اور بچوں
 کو اس میں مطلقاً سوتے نہ دینا چاہئے۔ اور
 تمام ٹیبلے کچیلے رومال۔ جائیجیہ وغیرہ بخوبی اتارے

جاویں۔ چاہئے۔ کہ فوراً ایک غسل خانے میں لے جا کر انہیں پانی میں بھگونے کو ڈال دیا جاوے +

شام کو آخری خوراک سے بیشتر بچے کے کپڑے تبدیل کرنے ضروری ہیں۔ اور اسی وقت گرم پانی کے ساتھ اس کے ہاتھ منہ اور پوٹو بھی دھوئے جانے چاہئیں۔ اور ان پر اچھی طرح سے سفوف (Powder) جس کا ذکر فرست میں کیا گیا لگانا چاہئے۔ سونے کے واسطے خلائین کی مجموعی پوشائیں (Plannel Combination Suits) سب قسم کے لباسوں سے بہتر ہیں۔ اور بچے کو کئی طرح سردی اور زکام سے محفوظ رکھنے کا وسیلہ ہوتی ہیں۔ پاجاموں کی ٹانگیں اتنی لمبی رکھنی چاہئیں۔ کہ ان میں ٹودری ڈال کر پاؤں کے نیچے تھیلی کی مانند بند کر دیا جاوے۔ پیٹ کو گرم رکھنے کی خاطر ایک جینی ہوئی پیٹی بھی رات کی پوشاک کے اوپر پہنائی جاتی ہے +

اوڑھنے کے واسطے بھاری بھاری کبلوں اور محافوں کے بجائے ہلکے ہلکے اونٹنی کپڑے زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ بہت سے بچے اوڑھنیوں کے بوجھ کی زیادتی اور بعض مرتبہ سردی کے سبب روتے لگتے ہیں۔ اور ماں فوراً خیال کرتی ہے کہ بچہ بھوکا ہے۔ اور جھٹ پیٹ اس کو دود جس کی

بچے کو بالکل حاجت نہیں پلانے لگ جاتی ہے۔
گرم پانی کی ایک بوتل بستر میں لٹکائے رکھنے سے
حرارت ضرورت کے مطابق پوری کی جا سکتی ہے اور
اس کے سبب سے بچے کو نیند بھی اچھی آتی
ہے۔

افیون یا نشکین دلانے والی ادویات کا بچوں کے
واسطے نیند لانے کی خاطر ہرگز ہرگز استعمال نہ کرنا
چاہئے۔ کیونکہ وہ جسم کو نا طاقت کر دیتی۔ اور آخر کار
آہستہ آہستہ خون میں سرایت کرتی رہتی ہیں۔ اور پھر
اس میں جمع ہو کر بچے کی ہلاکت کا باعث ہوتی ہیں
اضل میں نشکین وہ مشروبات Patent Syrups جو
پیشینٹ ہوں۔ اور ادویات جن کے اجزاء سے پوری
واقفیت نہ ہو۔ بچوں کے واسطے نہایت مضر ہیں۔
اگر بچوں کی صحت اور تربیت درست ہو تو وہ
ہمیشہ اچھی طرح سوسنگے۔

ایک تندرست بچے کو کبھی خوراک یا کسی اور سبب
کے لئے سونے سے ہرگز نہ اٹھانا چاہئے۔ کمزور یا
فصل از دقت پیدا ہونے والے بچوں کو باقاعدہ رات کو بھی خوراک
دینی ضروری ہے۔ کیونکہ ان کی طاقت باقاعدہ نہایت
کمزور ہوتی ہے۔ پس وہ ایک وقت پر بہت سی خوراک
پہنچا نہیں سکتے ہیں۔

اگر خوراک باقاعدہ دی جاتی ہو۔ اور اگر وہ
موافق آتی ہو۔ تو ماؤں کو وہ نایسہ چیز جسے بچہ پسند

(Pacifier) یا (Comforter) کا نام دے کر بچوں کو دھوکا دیا جاتا ہے۔ تھک کر استعمال کرنے کی شاید ہی ضرورت محسوس ہو۔ گو یہ چھوٹی سی چیز ہوتی ہے۔ تاہم بہت مبالغہ مان کر سکنے کے قابل ہے۔ جب یہ بد بخت شے پڑی بچے کے گلے میں لٹکتی ہے۔ تو کئی قسم کے زہریلے اجرام اس پر بیٹھ جاتے ہیں۔ بے خبر بچہ ان کو چوس لینا ہے اور ساتھ ہی ہوا اس کے پیٹ میں جاتی رہتی ہے ہوا کے پیٹ میں بھر جاتے اور بد ہضمی پیدا ہو جانے کے علاوہ اس چوسنی کے برتنے رہنے سے منہ کے جباڑوں کی صحیح بناوٹ میں خلل پیدا ہوتا ہے۔ اس کے برعکس دودھ پیتے وقت جب بچہ دودھ سے بھری ہوئی چوسنی کو دباتا ہے۔ وہ کبھی شکرتی اور کبھی پھولتی ہے۔ اور ایسا ہونے سے بچے کے منہ کے جباڑوں کی سافت میں ان کو بہت مدد ملتی ہے۔ ایک تندرست اور تربیت یافتہ بچہ جس نے ایام اول ہی سے سیکھ لیا ہے۔ کہ جب توجہ کی ضرورت نہیں تو خواہ مخواہ چلانے اور خلل کرنے سے کچھ سانس نہ ہوگا۔ چوسنی (Comforter) کی حاجت محسوس نہ کرے گی۔ جب وہ تھک جاوے۔ پریشان ہو۔ گھبراوے اور بد مزاج ہو۔ تو کمرے کو قدرے اندھیرا کر دینا چاہئے اور چونکہ اس کو نیند کی ضرورت ہوگی۔ پس اگر اس کو آبیلی کھٹولی میں

چھوڑ دیا جاوے۔ وہ دیر تک جاگتا نہ رہیگا +
 رات کے سونے سے پیشتر سب سے آخری کام
 یہ ہونا چاہئے کہ ماں بچے کو اٹھا کر کونڈے پر
 پیشاب پاخانہ کھوا پیوے تاکہ رات کو سوتے ہوئے
 وہ اپنے کپڑوں کو گندہ نہ کرے۔ اگر پہلے ہی سے
 بچے کو ان امور میں صحیح عادات ڈالی جاویں۔ وہ
 خوب جان جاتا ہے۔ کہ مجھے کیا کچھ کس کس وقت
 کرنا ہے۔ سو اس کے اپنے اور ماں کے واسطے
 بہت سی تکلیفوں سے چھٹکارا اور سہولیت ہو
 جاتی ہے +

ہر خوراک کے بعد اور سیر کو لے جانے سے
 پیشتر بھی ایسا ہی کرنا ضروری ہے۔ اول سال کے
 اخیر تک بچے کو سیکھ لینا چاہئے کہ وہ کوئی کپڑا
 میلانہ کرے +

اس طریقے سے یعنی باقاعدہ اور مقررہ عادات
 سے اور ان کے پورا کرنے کا قصد کر لیتے سے
 ماں بہت جلد دیکھتی کہ بچے کا سوتا۔ کھانا۔ پینا۔
 نہانا۔ کھیلنا۔ غرضیکہ اس کی ساری زندگی ہموار
 اور باقاعدہ گزر رہی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ
 اطمینان اور چین کے ساتھ بڑھتا اور پرورش
 پاتا چلا جاتا ہے۔ اور ماں خود انواع و اقسام کے
 تفکرات۔ اندیشوں اور بے چینیوں سے محفوظ رہتی
 ہے +

وہ بچہ جو کبھی ناراض نہیں کیا جاتا۔ اور وہ جسے کبھی ڈرایا۔ ایسا کیا یا بچے انتہا خوش نہیں کیا جاتا۔ نظام عیسیٰ کی بہت سی پریشانی اور گھبراہٹ سے بچا رہیگا۔ اور جو قدمے اس کے نشو و نما کے واسطے مقرر کئے گئے ہیں۔ ان کے مطابق ایک عمدہ اور خاصی جسمانی صحت اور نیک اخلاق حاصل کرے گیگا۔

باب پنجم

بچپن کی بیماریاں

ادویات کے استعمال میں زیادتی۔ بیماریوں کے پہلے آثار۔ ناف سے خون کا بہنا۔ تشنج۔ آنکھوں کا دکھنا۔ یرقان۔ منہ آجانا یعنی منہ میں آبلے پڑ جانا۔ جسم کی خارش۔

ماں جس نے گزشتہ باب کے مطابق ایام صحت میں

اپنے بچے کے بڑھنے اور توانا ہونے کا پورا خیال رکھا ہوگا۔ اس کی بیماری کے ہر ایک آثار اور ترقی نہ کرنے کے ذرا ذرا اشاروں کو فوراً پہچان لیگی۔ بچے کی زندگی کے پہلے دو سال نہایت ہی پر خصوصیت ہوتے ہیں۔ اور انہی پہلے دو سالوں میں اس کی عمدہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد پڑتی ہے +

مثلاً انہیں دو سالوں کے اندر خوراک کے مناسب حال نہ ہونے سے ہڈیاں کمزور پڑ جاتی ہیں۔ اور رکش (rucks) کا مرض لاحق ہوتا ہے۔ یا دائمی بد ہضمی کے باعث بچے کی طبیعت ہمیشہ کے واسطے ناتواں اور کمزور ہو جاتی ہے +

پھر نیتہ میں بے قاعدگی اور کمی سے۔ یا اس موقع پر بچے کی پرورش اور تربیت میں غلط انتظامی سے اس کا نازک نظام عصبی اس قدر کمزور بن جاتا ہے کہ عمر بھر بعد میں اس کی وہی حالت رہتی ہے۔ بچے کی ساخت اور اس کی طبیعت ایسی نازک ہوتی ہے کہ ذرا ذرا وجوہات اس کو بے انتہا گھبراہٹ اور پریشانی میں ڈال دیتی ہیں۔ بالغ عمر میں ایسا نہیں ہوتا۔ گو کچھ بہت جلد پھر سنبھل جاتا اور اپنی صحت کو سب معمول حاصل کر لیتا ہے +

در حقیقت یہ کہا جاسکتا ہے کہ بچوں کی صحت اور بیماری کی حد ماہرین بہت ہی چھوٹی ہے۔ پس ممکن

ہے کہ بیماری ان کو فوراً اور دفعتاً گرفتار کر لے۔
اکثر ایسا دیکھا جاتا ہے کہ ایک بچے کو بدہضمی یا
کسی اور تھوڑی سی بے احتیاطی کے باعث شدت کا
بخار ہو جاوے لیکن حفاظت کرنے سے وہی بخار تھوڑے
عرصے میں بہت جلد کم ہو جاوے گا۔ اور جس وقت بچے کو
حرارت ہوگی۔ تو وہ قدرے دق یا تھوڑا سا ہی گھبرایا ہوگا
معلوم ہوگا۔ ایسے ہی ذرا سی وجہ سے مثلاً دانت کے
نکلنے ہوئے عام طور پر ایک تندرست بچے کی صورت
نین۔ ہی میں تھوڑا سا خلل پیدا ہو جائیگا۔

چاہئے کہ ہر ایک ماں بچوں کی تمام بیماریوں سے
ان کے آثار و نشانات اور ان کو روکنے کے تمام
طریقوں سے بخوبی واقف ہو۔ تاکہ شدید و خطرناک
بیماریوں کے شروع میں وہ بے پروا نہ رہے۔ اور
نہ ہی ان کے بارے میں جو ہلکی اور کم خطر ہیں۔ حد
سے زیادہ انہیں نہ کرے۔ چھوٹی چھوٹی بیماریاں جو اکثر
تمام بچوں کو پیش آتی ہیں۔ روک لینے سے عموماً بڑے
نتائج پیدا ہونے نہیں پاتے۔

ادویات کے استعمال میں زیادتی

جب غیر آباد جگہوں میں رہائش ہو۔ تو گھر ہی میں
ادویات کی ایک دکان کی دکان مہیا کر رکھنے کی
آزمائش درپیش ہوتی ہے اور بچے کی چھوٹی سے چھوٹی
شکایت کے واسطے بھی ماں دوڑ کر دوا نکال لاتی ہے

اگر بچے کے کھانے پینے اور سونے جاگنے کا انتظام درست اور باقاعدہ ہو تو اس کو دوائیوں کی بہت کم ضرورت ہوگی۔ خواہ مخواہ دواؤں کے استعمال سے اکثر بچائے فائدے کے زیادہ نقصان ہوگا۔ درحقیقت جس قدر کہ لوگ ادویات کی تاثیر کے بارے میں زیادہ علم حاصل کرتے ہیں۔ اسی قدر وہ جانتے ہیں۔ کہ ان کے ساتھ کھیل بازی کرنے میں حفاظت نہیں ہے۔ بچوں کی شکایتوں کو روکنے اور رفع کرنے کے

سب سے عمدہ ذریعہ یہ ہیں۔ کہ ان کو آرام اور احتیاط سے رکھا جاوے۔ کھانے پینے میں پرہیز کرایا جاوے۔ یا کچھ عرصے تک سب خوراک اور نہلانے اور پچکاریوں وغیرہ کے استعمال کو قطعاً ترک کر دیا جاوے۔ اگر ادویات کھلانی ضروری ہوں۔ تو تمام پیسٹ دواؤں اور تسکین دہ مشروبات سے کنارہ کشی کرنی چاہئے۔ اور سب سے مختصر اور مشہور ادویات ہی صرف خاص ضرورت کے موقعوں کے واسطے اپنے دوائی خانے میں مہیا رکھنی چاہئیں۔ ان ادویات کی جو بچوں کے لئے سب سے زیادہ مفید ہیں۔ درست اس باب کے اخیر میں دی گئی ہے۔ ان کے اوپر ہمیشہ صفائی کے ساتھ ان کا نام اور طریق استعمال لکھ کر برت لینے کے بعد انہیں فوراً ہی ایک الماری میں بند کر کے قفل لگا دینا چاہئے۔ تاکہ ننھے بچوں کے ہاتھوں میں پڑنے سے محفوظ رہیں۔

بچوں کو دوا پلانے کے لئے رنگین شیشے کا گلاس استعمال کرنا چاہئے۔ تاکہ ان کو وہ بد صورت اور بدمرہ نظر نہ آوے۔ لیکن بچے کو کڑوسی اور بد ذائقہ دوا پلاتے ہوئے یہ کہہ کر کہ یہ بہت اچھی ہے دھوکا دینے کی کوشش کرنا سراسر غلطی ہے۔ وہ پھر اس بات کو سمجھی نہ بھولے گا۔ اور ایسی دھوکا بازی محض آئندہ کے واسطے تکلیف کا جمع کر لینا ثابت ہوگی۔

دوا پلانے سے پیشتر اور بعد میں تھوڑی سی کھانڈ چاٹنے کو دے کہ کہنا چاہئے کہ ذرا یہ دوا پیینی چاہئے کیونکہ اس سے فائدہ ہوگا۔

نئے بچوں کی قوت ذائقہ بہت تیز نہیں ہوتی۔ پس اگر ان کو کوئی بھی شے آہستہ آہستہ دی جاوے تو وہ اس کو پی جاوینگے۔ جب ان کو سفوف کی صورت میں ادویات کھلائی ہوں۔ تو چاہئے کہ انگلی کے سرے کو گلیسرین میں تر کر کے سفوف پر لگایا جاوے۔ اور پھر بچے کی زبان پر ذرا پیچھے کر کے چاٹنے کے واسطے انگلی لگائی جاوے۔

بڑے بچوں کے واسطے سفوف کے نیچے اور اوپر پیچھے میں مرے یا جیلی (Jelly) (امرو یا کشمش کی) یا گلیسرین کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

جب بچے کو بخار ہو تو دوا پلانے سے پیشتر چاہئے کہ اس کے خشک شدہ دہن کو مقطر یا جوش دئے ہوئے پانی کے ساتھ تر کر لیا جاوے اور دوا پی لینے کے

بہتر ہمیشہ بچہ پسند کرتا ہے۔ کہ اس کو ایک گھونٹ پانی پینے یا سکی کر نے کے واسطے دیا جاوے۔ چاہے۔ کہ روئی کے پھابے کو پانی میں تر کر کے اس کے منہ کو اس کے ساتھ صاف کر دیا جاوے۔

مچھلی کا تیل پینے سے پہلے اگر چھلی بھر نمک منہ میں لے لیا جاوے تو اس کا مزہ برا نہیں معلوم ہوتا کسٹرائل Castor Oil کو تھوڑے سے گرم دودھ کے ساتھ ملا کر پینا بہتر ہے اور استعمال کرتے وقت ایک چھلی

بھر یا کاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of Soda
ڈال لینا مفید ہے اسی طرح ایکٹریکٹ آف مالٹ Extract of Malt

یہ بھی گرم دودھ میں ملا کر پینا چاہئے۔
سفوف کوئائین Quinine کا سب سے آسان طریقہ استعمال یہ ہے۔ کہ اس کو خالص گلیسرین یا شہد میں ملا کر پیا جاوے۔

ادویات کو کبھی بچے کے سامنے لاکر ملانا یا تیار کرتا نہ چاہئے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ دوائی میٹار کی کمرائی گھاس میں ڈالی ہوئی بچے کے پاس لائی جاوے۔ اور فوراً اس کو پلا دی جاوے۔

بیمارہ لول کے پہلے آثار

جب بچے کی طبیعت پہلے ناساز ہو تو ماں اکثر اس بات کو طبعاً جان جاتی ہے۔ گو اگر اس سے پوچھا جاوے تو وہ نہ بتا سکے۔ کہ کیوں اس کا خیال ایسا ہے۔ تاہم

بعض ایسے آثار بیماریوں کے پیش خیمہ ہوتے ہیں۔ جن کی موجودگی کا ممکن ہے کہ وہ خیال نہ کرے۔ سوائے اس صورت کے کہ اس کو ان کے بارے میں ہدایت کی گئی ہو اور وہ اُن کے لئے خبردار ہو۔

اگر وہ آگاہی کے ان نشانات کی پہچان نہ کر سکے تو ممکن ہے کہ اس سے پیشتر کہ اس کو بچے کی علالت کی مطلقاً خبر ہو۔ اس کی حالت پُر خط ہو جاوے۔ بیماری کے بعض نشانات کی طرف اشارہ کیا جا چکا ہے۔ مثلاً بچے کی شکایت بد ہضمی میں پاخانے کی صورت و رنگت میں تبدیلی۔ شکم کا پھول جانا اور پھیل جانا۔ دبا ہوا تالو اور وہ جگہ جو سر کے اوپر کھلی ہوتی ہوتی ہے (نچے بچے کی طبیعت کی ناسازی کے یہ بڑے اور خاص خاص نشانات ہوتے ہیں۔ جلد بجائے اس کے کہ چھونے میں سرد۔ ملائم اور تر محسوس ہو۔ خشک۔ گرم۔ کھردری اور سخت معلوم ہوتی ہے۔ دہن بھی خشک ہوتا ہے۔ اور زبان کی رنگت سرخ یا وہ کھردری ہوتی ہے۔ بچے کے بیٹنے کے طریقے سے بھی بہت کچھ معلوم کیا جاسکتا ہے۔

اگر درد بد ہضمی سے پیدا ہو تو بچہ پشت یا پسلی کے بل بیٹے گا۔ اور دفعتاً اپنے گھٹنے اوپر کو کھینچے گا۔ اور اس حرکت کے ساتھ ہی درد کی چیخ ماریگا۔ اور ہونٹ پساریگا۔ یہاں تک کہ اس کے مسوڑے یا دانت

تمام دکھلائی دینے لگیں۔ جب درد کا دورہ ہو چکتا ہے۔ تو بچہ پھر اپنے ہاتھ پیر ڈھیلے چھوڑ دیتا ہے۔ اور جب تک کہ درد پھر شروع نہ ہو۔ چپکا بیٹا رہتا ہے *

جب بچہ پشت کے بل لیٹ کر گھٹنے زور سے سیٹ کر شکم پر کھینچ رکھتا ہے۔ تو سمجھنا چاہئے کہ بیماری زیادہ خطرناک ہے *

تفحیح کا دورہ شروع ہونے سے پیشتر بچے کا سر بالکل پیچھے کو اینٹھ جاتا ہے۔ اور ایک ٹانگ یا ایک بازو اگڑ جاتا ہے۔ اور دورے کے شروع ہونے سے پہلے اس کا دم گڑکتا اور آنکھیں پھرنے لگتی ہیں *

درد سر بھی اول ہی سے ماتھے کے سکڑنے سے جو بچوں کی عادت کے خلاف ہے رہ سوائے اس کے کہ کبھی ایک لمحہ بھر کے لئے ایسا کرے (معلوم ہو جاتا ہے) *

سینے کے امراض بھی تین یا چار نشانات کے باعث شروع ہی سے ظاہر ہو جاتے ہیں۔ بچہ سانس جلدی جلدی لیتا ہے۔ ایک منٹ میں ۲۰ سے ۴۰ یا ۵۰ بار دم لیتا ہے۔ اور اس کا سینہ اور پسلیاں بہ نسبت ایک تندرست بچے کے زیادہ چلتی ہیں۔ نپھنے بھی جلدی جلدی اور زور سے چلتے ہیں۔ اور اکثر اوپر کو کھینچے ہوتے ہیں اگر ہاتھ آہستہ سے سینے پر رکھا جائے۔ تو ہر سانس

کے ساتھ بلغم کی موجودگی محسوس کی جا سکتی ہے۔ یا
 زکام اور کھانسی کا جھاڑ اس میں معلوم ہوتا ہے +
 اگر ایک بچے کو سرزدی لگ جانے سے اس کا
 گلا بیٹھ جاوے۔ اور اس کو شدت سے زور کی
 کھانسی آوے۔ تو چاہئے کہ ماں گلا بند کرنے والی
 کھانسی (Group) سے جو کہ اکثر ایک معمولی زکام سے
 شروع ہو جاتی ہے خبردار رہے۔ پھر اگر رات کو
 سوتے سوتے بچہ ایک سخت زور سے جھنجھناتی ہوئی
 آواز کے ساتھ کھانسی۔ یا دن ہی کے ذلت ایسا
 کرے۔ اور تھوڑی تھوڑی دیر کہ کھانسی جاوے۔ تو
 اکثر اس کا انجام یہ ہوتا ہے کہ بچہ اچھی طرح سے
 سانس نہیں لے سکتا۔ اور جب آخر میں ماں اس
 طرح گلا گھٹا ہوا معلوم کرے۔ تو شاید اس کی
 جان بچا سکتا ممکن نہ رہے۔ جہنمی اس غیر معمولی
 جھنجھناتی ہوئی کھانسی کی آواز ماں کے کانوں میں
 پڑنے لگے۔ تو چاہئے کہ فوراً طبیی علاج شروع کر
 دیا جائے +

اکثر نیند نہایت بے آرامی کی ہوگی۔ اور بچہ کئی
 مرتبہ چونک کر دفعتاً جاگ اٹھیں گے۔ دانت کچکچائیں گے اور
 خوف کھا کر پیچھے لگیں گے +

یہ نشانات بد ہضمی۔ دماغی امراض اور طرح طرح
 کے بخاروں کے پیش خیمہ ہونا کہتے ہیں۔ اور ان
 کے بارے میں غفلت نہ کرنی چاہئے۔ خواہ کوئی سی

بیماری بچے کو ہو۔ عموماً وہ بستر پر لیٹنے سے قطعاً
انکار کر لیتا۔

ایک ہوشیار ماں طبیعت کی ناسازی کے اور
چھوٹے چھوٹے نشاںوں سے بھی بے خبر نہ رہے گی۔
مثلاً بھوک کی کمی۔ اداسی۔ گھٹنوں کی طرف سے
بے توجہی۔ انگلیوں کو ہتھیلی میں دبا رکھنا۔ گھٹنوں
کے بل پھرنے یا کھڑے ہونے کے خواہشمند نہ ہونا۔
یا اپنے ننھے ننھے ہاتھ سر کی طرف بار بار اٹھا کر
ایسا ظاہر کرنا کہ سر میں درد یا بے چینی ہے۔
وغیرہ وغیرہ۔

پھر شاید وہ معلوم کیے گی کہ لڑکے یا لڑکی کو اعضاء
خاص میں خارش کی شکایت ہے۔ جس کے باعث
وہ اپنے تئیں کھجلائے ہیں۔ ممکن ہے کہ یہ اس
برسی عادت کی جو کہ تمام زندگی کو تباہ کر دیتی ہے۔
بنیاد ہو۔ شاید اس کا باعث موجودگیِ غصہ یہ ہو کہ
کھاری پانی سے دھونے میں لاپرواہی کرنے سے جسم
کھردرا اور خشک ہو گیا ہو۔ یا بچے کا جانگھیا یا رومال
درستی سے باندھا نہ جاتا ہو۔ جب پیٹ میں کرم
ہوں تو بھی یہی شکایت ہو جاتی ہے۔ ان کو دور
کرنے کے لئے فوراً علاج کرنا نہایت ضروری ہے۔
کیا یہ امور جو بچوں کے رکھ رکھاؤ اور ہوشیاری
سے تعلیم و تربیت کرنے کے واسطے یہاں بیان کئے
گئے ہیں۔ کسی نو عمر ماں کو مشکل اور اہم نظر آتے

ہیں؟ اس کو یاد رکھنا چاہئے کہ بچے کی تربیت اور سدھارنے میں وہ خود بہت سے سبق سیکھتی ہے اور ہر ایک سبق جو وہ اس طرح سیکھتی ہے - اسے آئندہ کے اعلیٰ فرائض اور ماں کے آئندہ عہدے کے واسطے زیادہ زور اور قوت بخشتا ہے - کیونکہ کسی قوم کا درجہ اس کی ماؤں کے درجے سے اونچا ہونے نہیں پاتا +

ناف سے خون کا بہنا

اگر ادل ہی سے ناف اور ناڑو کو صاف اور خشک رکھنے میں ہر طرح سے حفاظت نہ کی جاوے - تو اس کی حالت ناقص ہو جادینگی - اور پانچویں یا چھٹے روز جوںہی ناڑو ناف سے چھوٹے گا - شدت سے خون بہنے لگ جادینگا +

فوراً اس کے اوپر بہت سا سفوف اور ایک ایسڈ Boracic Acid چھڑکنا چاہئے - اور ناف پر روئی کے ایک بڑے سے پھاہے کا دباؤ دے کر خوب کسی ہوئی پیٹی کے ساتھ باندھ دینا چاہئے +

ناڑو کے علاحدہ ہوتے پر جب ناف پر خراش اور سرخی نظر آوے - تو یاد رکھنا چاہئے کہ یہ حالت اکثر غفلت سے اور زہریلے اجرام کے دخول سے پیدا ہوتی ہے +

چاہئے کہ اس کو پرکلو رائڈ آف مرکوری لوشن Perchloride of Mercury Lotion کے ساتھ دھو کر

اس پر کثرت کے ساتھ بور ایسک ایسڈ Boracic Acid چھڑک دیا جاوے۔ بعد ازیں اسے جوش دی ہوئی مٹی کے پھاہے سے ڈھانپ کر دوا دار روئی رکھ کر پٹی کے ساتھ باندھ دینا چاہئے۔ یہ عمل روز دوبار کیا جاوے۔ اور بچے کو کسٹرائل جلاب کی ایک بٹلی سی خوراک بھی پلائی جاوے +

محنت یابی کے بعد ممکن ہے کہ ناف ٹوھیلی پڑے کہ باہر کو بڑھ جاوے۔ پس چاہئے کہ تمام وقت روئی کا ایک بڑا سا پھاہا جس پر بہت سا زنگ پولڈر Line Powder چھڑکا گیا ہو۔ ناف کے اوپر رکھ کر ایک تنگ پٹی کے ذریعے کسی کد باندھ رکھا جاوے پھر آہستہ آہستہ جب بچہ مضبوط ہونے لگیگا۔ یہ حالت بھی درست ہوتی جائیگی +

نچے پٹوں میں اور جگہوں درناک۔ اندام نہانی (Vagina) یا انٹراین سے بھی بعض اوقات خون بہنا شروع ہو جاتا ہے +

اگر خون کی مقدار کم ہو تو اندیشے کا مقام نہیں۔ جب ماں کے پستان زخمی ہوں۔ تو بعض مرتبہ بچے کی تھ میں خون کی آمیزش ہوتی +

لیکن جب پیرائش کے تیسرے یا چوتھے روز بعد ایک تندرست بچے کو یک لخت خون کی تھ شروع ہو جاوے اور ساتھ ہی خون کا پاخانہ آئے۔ تو اس کی حالت نہایت خطرناک سمجھنی چاہئے۔ اور

فوراً ٹی کٹر کو طلب کرنا چاہئے۔ اندر چاہئے کہ اس کے آنے تک بچے کو چپ چاپ بستر میں لٹا رکھیں اور کوئی غصہ نہ دیں۔ لیکن اگر بچہ سرد - ٹڈھال اور شدت سے کمزور معلوم ہو تو اس کو گرم پانی سے غسل دلایا جاوے *

تشج

اس سے پیشتر کہ بچہ ایک یا دو دن بھر کا ہو۔ ممکن ہے کہ اس کو دوران تشج کی شکایت ہو جاوے لیکن اکثر پیدائش کے موقع پر سر کے اوپر بوجھ پڑنے سے یہ دورے وقوع میں آیا کرتے ہیں۔ اور اگر کامل خاموشی اور آرام کا بندوبست کیا جاوے اور بچے کا پیٹ ہچکا رہی سے صاف کیا جاوے تو یہ شکایت خود بخود رفع ہو جاتی ہے *

دو دورے جو بعد میں شروع ہوتے ہیں۔ اکثر بد ہضمی کے باعث پیدا ہوتے ہیں *

بہت سے بچوں کے معدے اور انتڑیاں بہت نازک ہوتی ہیں۔ اور خواب کے لگاؤ سے اُن میں خراش پیدا ہو کر فوراً قے اور بیچش کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔ اور جب تک یہ اعضاء اپنے پیچیدہ فرائض کو بخوبی ادا کرنا نہ سیکھیں۔ یہی حالت رہتی ہے۔ *

بچے کا دم رکتا ہے۔ چہرہ زرد اور سیاہی مایل

ہونے لگتا ہے - پھر نیلا پڑ جاتا ہے - آنکھیں پھڑپھڑاتی ہیں - اور صرف سفید حصہ نظر آنے لگتا ہے - اب جاننا چاہئے کہ تشنّج کا دورہ شروع ہے + ہاتھ کی مٹھیاں بہت مضبوطی کے ساتھ بند ہو جاتی ہیں - اور انگوٹھا مٹھی کے اندر مقفل ہو جاتا ہے - ہاتھ اور چہرہ کپکپاتے ہیں - اور بعد میں باقی اعضاء میں بھی کپکپی شروع ہو جاتی اور سانس مشکل سے لیا جاتا ہے - دورے کے ختم ہونے پر بچّہ جھٹ پیٹ ایک گرمی نیند میں پڑ جاتا ہے - گویا تھک کر سو گیا ہو + علاوہ شکم کی خواش کے بخار کی شدّت - پیٹ کے گرم یا دانتوں کے نکلنے کے باعث بھی بچّوں کو جن کا نظام عصبی نازک اور حرکت پذیر ہو - تشنّج کا دورہ ہوا کرتا ہے +

کمزور جسم والے بچّے جن کی ہڈیاں مضبوط نہ ہوں (Ricketty) خاص کر تشنّج کے عارضے میں مبتلا ہوتے ہیں - درحقیقت تشنّج کے باقی تمام اسباب سے یہ بڑھ کر ہے - اصل میں خصوصاً تشنّج کی شکایت اکثر ان ہی بچّوں کو ہوتی ہے - جنہیں ادھر کا دودھ پلایا جاتا ہو - اور اس بچّے کی جسے دوران تشنّج کی طرف میلان ہو خوراک میں سب سے پہلے اصلاح کرنی ضروری ہوگی +

منفوعہ بھرکوشش کرنی چاہئے کہ دودھ پلائی وایہ لگائی جاوے - لیکن اگر یہ بات ناممکن ہو - تو خوراک صرف دودھ ہی رکھا جاوے - اور اس کو صحر کے مطابق

آتش بجو یا چھٹے کے پانی کے ساتھ خوب پستیا کر لیا جاوے۔
یا اُن مصنوعی خوراکوں میں سے بعض ایک کو استعمال میں
لا کر معلوم کر لیا جاوے۔ کہ کونسی بچے کو موافق آتی ہے +
اگر ضرورت ہو تو پچکاری (Enema) کے ذریعے پیٹ
کو بالکل صاف رکھا جاوے +

جس وقت دورہ زور پر ہو تو نہایت گرم پانی میں
جس کی حرارت ۱۰۵ درجے کی ہو۔ ایک بڑا چمچہ بھر
Table Spoonful سکر بس امونیا Scrubbs Ammonia

یا رائی (Mustard) ملا کر غسل دینا چاہئے +
غسل کرتے وقت چاہئے کہ ساتھ ہی گرم پانی کی پچکاری
Enema ابھی کی جاوے۔ تاکہ ریدوں میں جو کچھ باعث خارش
ہو خارج ہو جاوے۔ غسل دینے کے بعد فوراً بچے کو
گرم کبلی میں لپیٹ کر بستر میں ڈال دینا چاہئے۔ اور
سرد بھیگے ہوئے رومال بچے کے سر پر رکھنے چاہئیں +
اکثر تشنج کی شکایت کا سبب دور کر دینے سے آرام
ہو جاتا ہے۔ اور دوبارہ دورہ ہونے نہیں پاتا +

اگر دورہ پھر وقوع میں آئے۔ اور کوئی حکیم علاج
کرنے کے لئے پاس نہ ہو تو چاہئے کہ بچے کو ہر چھ
چھ گھنٹے کے بعد ایک گرین برومالڈ آف پوٹاسیم
(One grain Bromide of Potassium) قدرے پانی اور
گلیسرین (Glycerin) میں ملا کر پلا دی جاوے۔ یا
اگر بچہ اپنی عمر کے دوسرے سال میں ہو۔ تو دو گرین
دی جاوے۔ اور جب تک تشنج کے تمام آثار و نشانات

دور نہ ہو چادریں - چاہئے کہ روزمرہ اس دوا کی ایک خوداک بچے کو دیتے ہیں ۔
 ہندوستان میں تشنج کی شکایت بعض مرتبہ گرمی کی وجہ سے ہٹا کرتی ہے ۔ بخار کی شدت سے تشنج کا دورہ دور کرتا ہے ۔ اس صورت میں فوراً بجائے گرم کے سرد پانی کے ساتھ غسل دینا چاہئے ۔ بچے کو آٹھ یا دس منٹ تک سرد پانی میں جو اس کے گلے تک ادبھا ہو رکھا جاوے ۔ اور سرد ہی پانی اس کے سر پر ڈالا جاوے ۔

اس علاج کی تاثیر حقیقتاً معجزانہ ہوتی ہے ۔ بخار جھٹ پٹ دور ہو جاتا اور ہوش و حواس قائم ہو جاتے ہیں ۔

کونائین کے ایک دو گرمین اسی وقت کھلا دینی چاہئیں ۔ بعد ازاں بچہ چین کے ساتھ سو رہیگا ۔ لیکن اگر پھر بخار ہو جاوے ۔ تو ذرا بھی وقت ضائع ہونے دینا نہ چاہئے ۔ بلکہ ایک دم بچے کو جب تک بخار نہ اترے ایکسٹریکٹ سرد چادر میں پیٹ کر جسے ویٹ پیک (Wet Pack) کہتے ہیں رکھنا چاہئے ۔ ایسی اچانک اور ناگہانی مصائب میں اکثر وقت کا کھوٹا جان سے ہاتھ دھو بیٹھنا ہو جاتا ہے ۔ اور ماں کو جہاں ٹھاکر کیا اب اور قاصصے پر ہوں ۔ بعض مرتبہ ان آفات کا سامنا بالکل تنہا اور بے مدد و مددگار کھنا پڑ جاتا ہے ۔ اگر تشنج کے دورے

شدید ہوتے ہوں۔ تو بعض اوقات ان کی وجہ سے کسی قدر جھولے کی شکایت بھیجے رہ جاتی ہے۔ لیکن اگر ڈاکٹری علاج صحیح طور سے کرایا جاوے تو چند ہفتوں ہی میں اعضا کی کمزوری جاتی رہتی ہے۔ اور بچہ سیدھا اور مضبوط ہونے لگ جاتا ہے *

آنکھوں کا دکھنا

ممکن ہے کہ پیدائش سے ایک یا دو روز بعد بچے کی آنکھیں دکھنے لگیں۔ یا کسی اور وقت بچے کی پلکوں کا نازک پردہ سردی لگ جاتے یا کسی نہریلے متعدی باعث سے دکھنے لگے *

جب تکلیف زیادہ نہ ہو۔ تو صرف تھوڑا سا چھپا سا مادہ آنکھوں سے نکلتا ہے۔ اور پیوستے ایک دوسرے سے چمٹ جاتے ہیں۔ اور آنکھیں قدرے سرخ نظر آتی ہیں۔ اس شکایت سے بہت جلد آرام حاصل ہو سکتا ہے۔ صرف یہ چاہئے کہ تیز روشنی سے پرہیز کیا جاوے اور آنکھوں کو دن میں کئی بار اور ایسک روشن کے ساتھ دھو لائے ہوئے پانی سے (ایک اوٹس میں دو گدین کے اندازے سے) دھویا جاوے۔ دھو ڈالنے کے بعد روزانہ دو نو آنکھوں میں ایک ایک قطرہ خالص کسٹریل کا ڈالنا چاہئے۔ تاکہ پیوستے چمٹنے نہ پاویں *

جب تکلیف شدید ہو۔ خصوصاً جبکہ بچے کی رہائش

مضر صحت مکان میں ہو۔ تو آنکھوں کی ایک خطرناک
قسم کی شکایت شروع ہو جاتی ہے۔ بعض مرتبہ صرف
ایک ہی آنکھ دکھتی ہے۔ اور پوٹے اور ساری آنکھ
سوج جاتے اور بہت سرخ ہو جاتے ہیں۔ اگر آنکھ
کو بار بار کھولا نہ جاوے۔ تو ایک گھٹھی رطوبت
پوٹوں کے اندر جمع ہو جاتی ہے۔ جو اگر باہر نہ
نکلے تو آنکھ کے واسطے نہایت ہی نقصان کا باعث
ہو سکتی ہے +

چاہئے کہ جو کسی آنکھ دکھتی ہو۔ بچے کو مٹی
کوٹ پر لٹائے رکھیں۔ تاکہ دوسری آنکھ بھی دکھنے
نہ لگ جاوے +

چاہئے کہ کم از کم ہر گھنٹے دکھنے والی آنکھ
کھولی جاوے۔ اور ایک جگ (lag) یعنی لوٹے کی دھار
باندھ کر گرم بور ایسک کوشن کے ساتھ آنکھ کو دھویا
جاوے +

دن میں ایک مرتبہ چند ایک قطرے سلور نائٹریٹ
سولوشن Silver Nitrate Solution ایک اوٹس میں آٹھ
گوبین کے ڈالے جاویں۔ لیکن اگر فواکڑ سے مشورہ
لیا جاسکے تو اس کی اجازت کے بغیر ایسا نہ کیا
جاوے۔ تاہم اگر آنکھ کا بچاؤ کرنا ہو تو وقت نہ
کھونا چاہئے۔ کیونکہ فوراً علاج کرنا ضروری امر ہوتا
ہے۔ اور اس مرض کو روکنے میں اور کوئی دوائی
اس سے نصف طاقت بھی نہیں رکھتی +

اس شکایت کے دفعیہ میں تازہ جوا کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ اور چاہئے کہ بچے کو تمام دن ایک برآمدے میں لٹائے رکھیں اور اُس کی آنکھوں پر بٹی بانڈ کہ انہیں روشنی اور گرمی سے محفوظ رکھیں۔ گھر کے باقی بچوں کو اس ننھے مریض سے علیحدہ رکھنا چاہئے۔ ورنہ ان میں بھی اسی بیماری کے پھیل جانے کا اندیشہ ہے۔

جب کبھی ماں یا دایہ بچے کی دھکتی ہوئی آنکھوں کو چھوئے تو چاہئے کہ وہ ضرور بڑی خبرداری کے ساتھ اپنے ہاتھ دھوئے اور بعد ازاں پر کلورائیڈ آف مرکوری Perchloride of mercury میں تر کرے۔ اور تمام روئی اور پٹیاں جو آنکھوں کے ساتھ چھو سکتی ہیں۔ فوراً جلائی جاویں اور تمام تکیے غلاف اور پلنگ کی چادریں کھولتے پانی میں ابالی اور چھوٹ کے اثر سے پاک اور صاف کر لی جائیں۔

یرقان (Jaundice)

ایک اور شکایت جس میں پیدائش کے تھوڑے عرصے بعد بچہ مبتلا ہو سکتا ہے۔ یرقان ہے۔ بچے کی رنگت لرد ہو جاتی ہے۔ اور اُسے اس قدر نیند آتی ہے۔ کہ اس کو اس ٹھاری سے دودھ پلانے کے واسطے بیدار کرنا نہایت مشکل ہوتا ہے۔ اس عارضے کا ایک باعث یہ ہوتا ہے کہ بچے کو پیدا ہونے کے

ساتھ ہی پلدا غسل دیا جاتا - اور اس کا جسم دیر تک کھلا رکھا جاتا ہے - اس طرح ایک نو نادر بچے کے جسم کی جلد کو ہما لگ کر سردی لگ جاتی ہے + صرف ایک علاج اس کے واسطے ضروری ہے - کہ بچے کو تھوڑا سا کسٹرائل پلدا دیا جاوے - یا اس سے بھی بہتر یہ ہے کہ اُسے آدھ گرین سفوف کپونڈ روبارب Compound Rhubarb Powder کھلایا جاوے +

جو نہی بچے کا باضہ مضبوط ہوتے لگے اور اپنے فرائض بخوبی ادا کرنے لگے - تو تھوڑے ہی عرصے میں یرقان کی شکایت جاتی رہیگی +

اگر بعد میں بچے کی زندگی کے کسی وقت یرقان کا عارضہ پھر نمودار ہو - تو اُس کو زیادہ اندیشہ کے لائق جاننا چاہئے - اور ڈاکٹری علاج شروع کر دینے میں مطلقاً وقت نہ کھونا چاہئے +

منہ آجانا - یعنی منہ میں آبلے اُٹھ آنا

یہ تکلیف شاذ و نادر ہی ان بچوں کو پیش آتی ہے - جو ماں کا دودھ پیتے ہوں - اور جن کے دہن صاف دیکھے جاتے ہوں +

چھوٹے چھوٹے سفید داغ یا آبلے زبان اور تالو کے اوپر پیدا ہو جاتے - اور اس قدر دیکھتے ہیں - کہ بچے دودھ بھی نہیں پی سکتا - دودھ پلانے کی بوتلیں اور چوسنیاں خوب صاف نہ کرنے سے یہ بیماری

اکثر پیدا ہوتی ہے۔ اور اگر بچے کی صحت اچھی نہ ہو۔
 تو ممکن ہے کہ یہی تکلیف تمام استریلوں تک پھیل
 جاوے +

اندیشہ ہے کہ یہ بیماری چھوت سے اور بچوں
 میں بھی پھیل جاوے۔ پس نہایت خبرداری کے ساتھ
 تمام پیالے اور باسن وغیرہ جو بچے کے واسطے استعمال
 کئے گئے ہوں۔ کھولتے پانی کے ساتھ چھوت سے پاک
 و صاف کر لینے چاہئیں +

دودھ پلانے سے پہلے اور پیچھے ہر مرتبہ چاہئے۔
 کہ روئی کو بور ایسک ایسڈ لوشن میں بھگو کر بچے کا
 منہ بخوبی صاف کیا جاوے اور پھر ایک نرم بوش
 (Brush) کے ساتھ گلیسرین اور سہانہ (Borax) خوب
 اچھی طرح زبان اور تالو پر جہاں جہاں منہ ڈھکتا
 ہو لگایا جاوے۔ اگر دیر کی شکایت ہو تو سب سے
 بہتر علاج یہ ہوگا۔ کہ ایک حصہ گلسو تھائیمولین
 Glyco-thymoline اور دو حصے جوش دیا ہوا پانی
 ملا کر گلیسرین اور سہانے کے بجائے آبلوں پر لگائے
 کے واسطے استعمال کیا جاوے +

جسم کی خارش

بہت ہی کم عمر کے بچوں کے جسم پر بھی کئی قسم کی
 خارش نمودار ہو جاسکتی ہے۔ کیونکہ ان کی جلد چھوٹی عمر
 میں نہایت پتلی اور نازک ہوتی ہے سرخ بادا Red Gum

اور باقی پینے کی خراش کی اقسام پیدائش سے چند روز بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ اور گردن جسم اور اعضاؤں پر نغنی نغنی سرخ پھنسیوں کی مانند نظر آتی ہیں۔ ان کے نمودار ہونے سے معلوم ہو جاتا ہے کہ بچے کے ہاضمے میں خلل ہے۔ اور کہ اس کی طبیعت میں گرمی کی زیادتی ہے +

اس کا صرف اتنا ہی علاج کافی ہے کہ تھوڑا سا کسٹرائل بچے کو پلایا جاوے۔ یا رو بارب پوڈر (Rhubarb Powder) کھلا دیا جاوے۔ اور سارے بدن پر زیتون کے تیل کی خوب مالش کی جاوے۔ اور بعد ازاں زنگ اور بور ایسک پوڈر برابر برابر وزن میں ملا کر بچے کے بدن پر سفیدے کے طور پر لگا دیا جاوے +

جب بچوں کو اوپر کا دودھ پلایا جاتا ہو۔ تو ان کی جسمی خراش کے نمودار ہونے پر اکثر ان کی خوراک میں کسی قدر تبدیلی کرنی مفید ہے۔ اس امر کا پیشتر بیان ہو چکا ہے کہ جو جو اجزاء بچے کے صحیح نشو و نما کے واسطے ضروری ہیں۔ صرف ماں یا دایہ کے دودھ ہی سے اس کو بسر آ سکتے ہیں۔ جن غذاؤں کے روزانہ کھلانے کا معمول ہو۔ ان کے سما بچے کی عمر کے لحاظ سے مصنوعی خوراکوں میں سے میلنس فوڈ Mellin's Food یا بالائی اور دودھ کا پانی (Whey) یا بچے گوشت کا عرق دودھ کے بجائے دینا چاہئے +

گرمی دانے جسے ریت اور گھوڑیاں بھی کہتے ہیں۔ گرمیوں کے تر موسم میں جیسا اکثر برسات کے دنوں میں ہوتا ہے۔ بچوں کے لئے نہایت اذیت کا باعث ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ زیادہ تر خون کا بگاڑ اور ضرورت سے زیادہ کپڑے پہنانا ہوتی ہے۔ انگریزوں کے بچے اس تکلیف میں زیادہ تر مبتلا ہوتے ہیں۔ ہندوستانی بچے جس کا بدن تیل کی مالش سے تر رکھا جاتا ہے۔ اور تقریباً بالکل تنگا رہتا ہے۔ اس اذیت میں بہت کم گرفتار ہوتا ہے *

یہ خارش دفعتاً چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کی صورت میں بچے کے جسم پر نمودار ہوتی ہے۔ اور ان پھنسیوں کے گردا گرد کی جلد دکھتی ہے۔ اور شمر ہو جاتی اور خسرے کی مانند نظر آتی ہے۔ رات میں شدت کے ساتھ جلن اور کھجلی ہوتی ہے۔ اور بچہ اس کے دکھ اور بے خوابی سے بہت جلد مائدہ ہو جاتا ہے *

اس شکایت سے رہائی حاصل کرنا بہت بچوں کے واسطے ممکن ہے۔ مثلاً خوراک میں تبدیلی کی جاوے۔ مودہ میں آش جو یا مودہ کا پانی زیادہ ملایا جاوے کپڑے ہلکے اور کم کئے جاویں۔ اور غسل کے بعد سوڈ بچے کے سارے جسم پر زیتون کے تیل کی یا ناریل کے تیل کی مالش کی جاوے *

جب بچے کو گرمی کے دانے نکلے ہوں۔ تو چاہئے

کہ بچاے سادے پانی کے ہر روڑ دو مرتبہ اس کو جوڑ کے
 دینے کے پانی (Oatmeal Water) سے غسل دلا دیں۔
 اور پھر ماش کر کے اڈکسائیڈ آف زنک پلوڈر
 Oxide of Zinc Powder بکثرت جلد پر پھڑکنے کے لئے
 استعمال کریں۔ (یہ ایک قسم کا سفیدہ ہے) +

اگر علاج کرنے سے بچے کو فائدہ نہ ہو۔ تو
 اندیشہ ہے۔ کہ ماندگی کے باعث اس کو بخار آنے
 لگے۔ پس اکثر پہاڑ پر ہوا تبدیلی کی خاطر جانا ضروری
 ہوتا ہے +

کئی قسم کی دوریاں یا داد (Eczema) ہیں۔ جن کا
 نچے نچے بچوں کو ہو جانا ایک عام بات ہے۔ بعض
 مرتبہ یہ موروثی میلان سے ہوتی ہیں۔ اور کبھی بچوں
 کے غسل میں لا پیرمائی کرنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ پھر
 بچے کے جسم پر خارش ہونے اور جلد کے پھوٹ
 جانے پر خبردار ہی نہ کرنے سے بھی یہی تکلیف ہو
 جاتی ہے +

اول تو نچے نچے آبلے اُٹھ آتے ہیں۔ ان میں
 پانی بھرا ہوتا ہے۔ جب وہ ٹوٹ جاتے ہیں۔ تو
 ان کے مادے سے جسم پر جھلکے سے جھم جاتے
 ہیں۔ اس سے خارش پیدا ہوتی ہے۔ اور پھر
 کھجلائے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ اکثر ہاضمے کی
 خرابی سے یہ شکایت وقوع میں آتی ہے۔ لیکن زیادہ
 عمر کے بچوں میں اس نشان سے کمزوری اور خون کی

کمی ظاہر ہوتی ہے +
اس بیماری کے علاج کرنے میں سب سے اقل
غذا کی طرف توجہ کرنی ضروری ہوگی۔ تمام قسم کے
نشاستہ دار کھانوں اور میٹھاس سے قطعاً پرہیز
کرنا لازم ہوگا +

نچھے پنچوں کے واسطے سب سے بہتر خوراک دودھ
کا پانی (Whey) اور بالائی - کچے گوشت کا عرق - اور
انڈے کی سفیدی ہے +

جسم کو پانی اور صابون کے ساتھ دھونا نہ چاہئے
بلکہ جو کے دیے کے ساتھ - یا اس سے بھی بہتر
ہے - کہ گرم پانی میں ایک انڈا پھینٹ کر ملا لیں
جاوے - اور یہی غسل کے واسطے استعمال کیا جاوے
کسی قسم کا بھی صابون برتنا نہ چاہئے - جب تکلیف
زیادہ نہ ہو - تو زیتون کا تیل روئی کے دریغے کثرت
سے لگانے اور روزانہ غسل کے بعد دن میں دو یا
تین مرتبہ زنک (Zinc) مرہم لگاتے رہنے سے آرام
ہو جاتا ہے +

اگر شکایت شدید ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے
اور جب تک امداد ملے چاہئے کہ دکھنے والے حصے
کو دن میں کئی مرتبہ لیڈ لوشن (Lead Lotion) کے ساتھ
دھویا جاوے +

سفوف رو بارب (Rhubarb) - یعنی ریونڈ چینی کا
ایک گرین اسی قلمد بایکارڈ بوئیٹ آف سوڈا کے ساتھ

نہا کہ ہر روز ایک بار بچے کو کھلانے سے خون میں
ٹھٹھک پیدا ہوتی اور معدہ اور رودیں صاف ہو جاتی
ہیں +

بچے کے ہاتھوں کو پٹیوں کے ساتھ بند رکھنا چاہئے۔
تاکہ وہ زخمی حصوں کو کھلانے سے باز رہے +
نازک پتھلوں کے جھڑوں مثلاً گھٹنے - کہنی وغیرہ کے
موٹے پر اکثر بدن لگ جاتا یعنی پھل جاتا ہے - یہ ایک بیماری
(Eczema) ہی کی ایک قسم ہوتی ہے - یا جسم کو
خشک کرنے اور جلد پر سفیدہ وغیرہ لگانے میں بے
احتیاطی کرنے سے ہوتا ہے +

جو کے دیئے کا پانی غسل کے واسطے استعمال کرنے
کے بعد جسم کو احتیاط کے ساتھ خشک کر کے گلیسرین
اور بورایک Glycerine and Boracic تمام جگہ پر بخوبی
لگانا اور جلد پر آہستہ آہستہ مل دینا چاہئے +

اکثر سبز رنگ کے پاخانے اور دستوں اور معدے
کی کھٹاس اور بائی کے سبب پھوڑے مریخ ہو کر لگ
جاتے ہیں - اور بہت جلنے لگتے ہیں - اگر پاخانے
کی جگہ کے گرد کی جلد بہت دکھتی ہو تو اس کو پانی
کے ساتھ نہ دھونا چاہئے - لیکن زیتون کے تیل کا
کثرت سے استعمال کرنا - اور اسی کے ساتھ اس جگہ
کو صاف کرنا اور محفوظ رکھنا چاہئے +

سب سے عمدہ مرہم یہی ہے کہ اکسائیڈ آف زینک
Oxide of Zinc اور کسٹریل کو ملا کر ایک لیپ بنا

لیا جاوے۔ اور اسی کو ہر وقت دیکھنے والے حصے کی تمام جلد پر لگایا رکھا جاوے۔ تاکہ وہ محفوظ رہے +
لیکن اگر پاخانہ کھٹا ہی آتا رہے۔ تو کوئی بھی لیپ مفید ثابت نہ ہوگا +

خوداک میں تبدیلی کرنے کی ضرورت ہوگی۔ اور کسٹریل حسب ضرورت پلانا بھی چاہئے۔ بعد ازاں روز صبح ایک گرمین ریوند چینی (Rhubarb) اور اُسی قدر سوڈا ملا کر پلانا چاہئے۔ بچے کے بھیگے ہوئے جانگیے فوراً اتار دینے اور اُن کو دوبارہ پہنانے سے پہلے دھو کر خوب خشک کر لینا چاہئے +

پھوڑے پھنسیاں ہندوستان میں تمام چھوٹے اور بڑے بچوں کے واسطے افیت کا باعث ہوا کرتے ہیں۔ لیکن زیادہ تر وہ بچے اور دودھ پیتے تھے ان سے دکھ اُٹھاتے ہیں۔ جو کہ برسات کے مہینوں میں پہاڑ پر جا نہیں سکتے۔ خوداک کی بڑی احتیاط اور توجہ کے ساتھ اصلاح کرنی چاہئے۔ اور غذا کے ساتھ کچے گوشت کا عرق اور کچے انڈے شامل کرنے چاہئیں۔ ایسے ہی اگر خون کی کمی ہو۔ تو بھی یہی غذائیں استعمال میں لانی چاہئیں +

اگر کسی بال کے گرد پھنسی یا پھوڑا نکلنا شروع ہو جاوے۔ تو اُس کو روک لینا تقریباً نا ممکن ہے۔ لیکن اگر ۲۴ گھنٹوں تک لگاتار سرد اور ایسک لوشن (Boracic Lotion) کی پولٹس Poulitice لگائے رکھیں

یا دکھنے والے حصے کو کولوڈین Colloidion سے لپ
 کہ دیں۔ تو بعض صورتوں میں پھوڑا بڑھنے نہ پائے گا۔
 لیکن اس کے لگانے سے آرام تو ضرور ہی حاصل ہوتا
 ہے۔ ایسی صورتوں میں کسٹریل کا جلاب پلانے اور بعد
 میں کوئی مقویات مثلاً فولکس سو لیوشن آف آرسنک
 Fowler's Solution of Arsenic (ایک قطرہ دو مرتبہ
 ہر روز خوراک کے بعد) پلانے سے بچائے اور یہ کے
 ایسپ وغیرہ کمرے کے زیادہ فائدہ حاصل ہوتا ہے +
 اگر پھوڑے پھنسیاں پک جاویں۔ تو چاہئے کہ ان کو
 ایک صاف سوئی کے ساتھ گھولا جاوے۔ یا نشتر کے
 ساتھ چیرا جاوے۔ اور ان کے بیج کا کیل نکالا جاوے
 چھپاکی Nettle Rash ایک اور اسی قسم کی شکایت ہے
 جو بد ہضمی سے تعلق رکھتی ہے۔ یہ سفید یا سرخ رنگ کے
 اُبھار ہوتے ہیں۔ جو یک لخت سارے جسم پر نمودار ہوتے
 ہیں۔ اور اُن سے بے انتہا جلن اور کھجلی پیدا ہوتی ہے +
 ماں اُس کو دیکھتے ہی سخت خوف کھا جائیگی۔
 لیکن اس کا آسانی سے علاج ہو سکتا ہے۔ اگر
 کمپونڈ روہارب پوڈر Compound Rhubarb Powder اور
 لکوید مگنیشیا Liquid Magnesia کی ایک خواگ کھلائی
 جاوے۔ اور جو کہ دہلے کے شیر گرم پانی میں ایک
 بڑا چمچہ Table Spoonful) یا ایک ٹیونسٹ آف سوڈا
 ملا کر غسل دلا یا جاوے۔ تو کھجلی سے فوراً آرام حاصل
 ہو جاتا ہے۔ چاہئے کہ نمودار ہونے سے دو دن بعد تک

خارش یعنی چھپاکی کی تمام شکایت بالکل جاتی رہے +
 مادہ Ring Worm) چونکہ ایک نہایت متعدی عارضہ
 ہے۔ بڑے بچوں سے اُس کا پھوٹوں کو لگ جانا ممکن
 ہے۔ اس سے بال جاتے رہتے ہیں۔ اور جگہ بہ جگہ
 سر بالوں کے بغیر یعنی گنجا رہ جاتا ہے +
 اول تو جسم کے کسی حصے یا سر ہی پر ایک سرخ
 سا پھلکے وار۔ گول داغ پڑ جاتا ہے۔ جس میں سخت کھجی
 محسوس ہوتی ہے۔ اور اگر فوراً ہی اس کا علاج نہ کیا جاوے
 تو وہ بدن کے اور حصوں میں بھی پھیل جاتا ہے۔ اگر یہ
 سر پر نمودار ہو۔ تو بالوں کو بالکل منڈوا دینا چاہیے۔
 تاکہ اگر کوئی اور داغ پیدا ہو۔ تو فوراً نظر آ جاوے +
 جونہی کوئی داغ نظر آوے۔ چاہئے کہ فوراً اس پر
 شنگچر آف آئیوڈین Tincture of Iodine کا لیپ
 کر دیا جاوے۔ اور ہر روز دو بار ایسے ہی
 کیا جاوے +

اگر ایسا کرنے سے آرام حاصل نہ ہو۔ اور داغ
 پھیلنے لگے۔ تو گلیسرین آف کاربالیک ایسڈ
 Glycerine of Carbolic Acid کو اُسی قدر خالص گلیسرین
 کے ساتھ ملا کر لگانے سے بے حد فائدہ حاصل ہوگا +
 اگر جسم کے کسی حصے پر ایک بڑا سا داد ہو۔
 اور عرصہ دراز سے اس کی احتیاط نہ کی گئی ہو تو
 اس کے واسطے سب سے بہتر علاج یہ ہوگا۔ کہ اولیٰ
 آف مرکریڈی Oleate of Mercury کو ایک چمچٹے

پر لگا کر ہر رات کو اس حصّے پر خوب اچھی طرح مل دیا جاوے۔ اور لگاتار اس حصّے کو پرکلو رائڈ آف مرکبوری لوشن کے ساتھ دھوتا جاری رکھا جاوے *
 گنج کا نمودار ہونا داد کی شکایت کی شدت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ یا جیسے بالغ عمر میں دیکھا جاتا ہے۔ بچّے کے سر پر اس کا ظاہر ہونا بھی محض کمزوری کا نشان ہے *
 بال بڑھانے کے واسطے ذیل کا نسخہ نہایت مفید ہے :-

زیتون کا تیل (Olive Oil) ایک آؤنس -
 ٹنکچر کینتھرا رائڈس Tincture Cantharidis نصف آؤنس -
 سپرٹس آف روز میری Spirits of Rose Mary ایک آؤنس -
 اوڈی کولون (Eau de cologne) نصف آؤنس -
 ٹنکچر کیپسی کاٹی (Tincture Capsici) نصف آؤنس -
 یہ لوشن روز رات کے وقت خوب اچھی طرح سے ٹانگ کی جلد میں ملنا چاہئے۔ اور ساتھ ہی دن میں دو یا تین بار گلیسرین آف بور ایسک بھی ملتے جانا چاہئے *
 بالغ عمر کے لوگوں کے واسطے بھی دو مرتبہ دن میں اس نسخے کا استعمال کرنا مفید ہے *

باب ششم

بچپن کی بیماریاں

ہاضمے میں فتور - بائی اور درد معدہ - قے

قبض - سبزدست - اسہال شدید - اسہال دیرینہ

چونکہ اکثر یہ شکایت خوراک کی بے احتیاطی اور سردی لگ جانے سے وقوع میں آتی ہیں - اگر یہ کہا جاوے کہ وہ ٹرک سکتی ہیں تو سچ ہوگا - ایک بچہ بھی جو اپنی ماں کا دودھ پیتا ہو بد انتظامی سے محفوظ نہیں رہ سکتا - کیونکہ کس نے ایسی مائیں دیکھی ہونگی - جنہوں نے بار بار بچے کو دودھ پلا کر اپنے تئیں نحیف کہہ ڈالا ہو اور اپنے بچوں کا بھی بہت کچھ ایسا ہی حال کہہ رکھا ہو ؟ بعض مائیں خیال کرتی ہیں - کہ جو بچی بچہ نیند سے جاگے یا روئے یا جب وہ سوئے اور گھبرائے - یا جب اس کے پیٹ میں ہوا ہو یا معدے میں درد ہو - تو ان کو ہر حالت میں کھلاتے اور دودھ پلاتے جانا چاہئے - اور اگر بچہ

حقیقتاً بیمار ہو - تو وہ اسے اور بھی زیادہ کھلاتی ہیں +

اگر پیسٹ غذاؤں یا گائے کے دودھ کا استعمال ہے - تو انہیں اکثر زیادہ تیز اور گاڑھا کر کے دیا جاتا ہے - اور اکثر مقدار میں زیادہ یا خوراکیں غلط قسم کی ہوتی ہیں - پس بھوک سے زیادہ کھانا خطرے کا باعث ہے - اور اکثر اس سے بہت مضر نتائج پیدا ہوتے ہیں - بچے کے ہاتھ کے اعضاء خوراک کی صرف ایک خاص مقدار کو ہضم کر سکتے ہیں - اور جو کچھ باقی رہ جاتا ہے - وہ باسی ہو کر کھٹا ہونے لگ جاتا - اور پھر معدے اور انتڑیوں میں خراش پیدا کرتا ہے +

جو بچے بوتل کے ذریعے اوپر کا دودھ پیتے ہیں ان کے واسطے خصوصاً گائے کے دودھ کی سخت پھٹکیاں ہضم کرنا نہایت مشکل ہے - اور اکثر زہریلے جرم جو اس کے ساتھ پیٹ میں داخل ہو جاتے ہیں - وہ انتڑیوں پر حملہ کرتے اور شدت سے اسہال اور بیچش کی شکایت برپا کر دیتے ہیں امداد دیتے ہیں - اور اسی طرح تمام پھٹکیاں ہو ہو پیٹ سے باہر چلی آتی ہیں - پس ایسی صورتوں میں کسی نے سچ کہا ہے - کہ "بھرے پیٹ سے بھی بچے فاقوں مر سکتا ہے - اگر اس کی خفاک غلط قسم کی اور ہضم نہ ہونے والی ہوگی تو ضرور یہی حال ہوگا +

اس موقع پر چند روز کے واسطے دودھ کا استعمال قطعاً بند کر دینا ضروری ہے۔ بعد ازاں جب تمام پھشکیاں خارج ہو چکیں۔ تو چاہئے کہ خوراک کے اوقات و مقدار کی طرف داناتی اور غور سے توجہ کر کے تبدیلی کی جاوے۔ اور باقاعدہ غذا دینے پر بدھورا زور دیا جاوے۔ *

سب سے بہتر عارضی غذائیں تو یہی ہیں۔ جو خیل میں مذکور ہیں۔ دودھ کا پانی (Whey) اور آتش جو برابر برابر مقدار میں دیئے جانے چاہئیں۔ ایک بڑے چمچے Tablespoons کے انداز سے شروع کرنا چاہئے۔ یا ایک چاء کا چمچہ جو کچھ گوشت کا عرق۔ جس میں دو بڑے چمچے آتش جو ملایا گیا ہو۔ پھر انڈے کی سفیدی۔ یا خالص انڈے ہی کی خوراک کھلا کر معلوم کیا جاسکتا ہے کہ وہ موافق آتی ہے یا نہیں۔ *

بچوں کو اندازہ سے زیادہ کھلانے کے اندیشے کو انہیں ضرورت سے کم کھلانے کے بھاری خطرے پر سبقت نہ لے جانا چاہئے۔ یہ دو نو حدود ایک دوسری سے بہت بعید ہیں۔ *

بہت سے وہم پرست لوگ جو کہتے ہیں۔ کہ ناشتہ نہ کرنا چاہئے۔ گوشت سے دور رہنا چاہئے۔ اور صرف پنیر ہی ہر گذارہ کرنا چاہئے۔ اور زیادہ عمر والوں کو ہر موقع پر خوراک کم کرنے کی صلاح دیا کرتے ہیں۔ انہیں

کی مانند بہت مائیں بھی ہیں۔ جو حسب معمول بچوں کو ضرورت اور اندازے سے کم خوراک دینے کی دھن میں لگی رہتی ہیں +

ایسا بچہ جو بھوکا رکھا جاتا ہو۔ سخت ڈکھ اٹھاتا ہے۔ وہ تمام وقت بے چین۔ پریشان۔ سست اور رونے والا ہی بنا رہتا ہے۔ اور جب روتا نہیں۔ تو اپنی ننھی انگلیوں کو چوستا رہتا۔ اور وزن میں پوری ترقی نہیں کرتا۔ عموماً اس کے ہونٹ اور منہ خشک رہتے اور یہاں تک کہ پھوٹے رہتے ہیں۔ اس کے بدن کی جلد مرجھائی ہوئی اور خشک ہوتی ہے۔ اور چھوٹے میں نرم ملائم گدگدی اور مخملی سی محسوس نہیں ہوتی +

ایسا بچہ بوتل یا چھاتی پر ٹوٹ کر پڑتا اور دودھ جو سٹے لگتا ہے۔ لیکن پھر جلد بھوکا ہو کر رونے لگتا ہے +

بچے کی ایسی حالت میں جاننا چاہئے۔ کہ اس کی خوراک میں۔ یا خوراک کی قسم یا اس کے اندازے میں کوئی غلطی ہے +

اگر ماں خود دودھ پلاتی ہو تو چاہئے کہ وہ اپنے دودھ کو طائفہ بناوے۔ اس کو چلنے پھرتے اور تمام ورزش وغیرہ سے کنارہ کشی کرنی چاہئے۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ وہ چند روز تک بستر ہی میں رہے۔ ماں کے دودھ کے بہت جلد سوکھ جاتے

کا سب سے بڑا باعث جو ہے۔ اس پر جس قدر زور دیا جاوے کم ہے۔ اور وہ باعث یہ ہے۔ کہ آج کل کی مائیں زیادہ دزرش کرتی۔ اور بہت رات گئے تک محفلوں میں شریک ہوتی ہیں۔ بجائے اس کے اُن کو چاہئے کہ بہت خاموشی اور علیحدگی اختیار کریں اور اپنے ننہیں جسمانی اور دماغی آرام دیویں۔ تاکہ اُن کی خاص طاقتیں بچنے کی جو دودھ پیتا ہے۔ پرورش میں صرف ہوں۔

دلایت میں رہ کر جس قدر ماں دزرش کرتی ہے۔ اس سے زیادہ ہندوستان میں رہ کر کرتی ہے۔ اور اُسے اوّل تین ماہ کے بعد اپنے دودھ کے ساتھ بچے کو آسودہ کرنے کے لئے دو یا تین بوتلیں اوپر کے دودھ کی دینی بھی لازمی ہو جاتی ہیں۔ اُس کے بجائے ایک اؤنس آش جو اور بالائی دودھ کا پانی اور بالائی برابر مقدار میں دو مرتبہ چھاتی سے دودھ پلانے کے پہلے پلا لینا فائدہ مند ثابت ہوگا۔ بچے جو بوتل سے اوپر کا دودھ پیتے ہوں مندرجہ ذیل اشیاء کے دودھ میں ملا کر استعمال کئے جانے سے بہت سی طاقت حاصل کرینگے۔ یعنی انڈے کی سفیدی - دودھ کا پانی (Whey) یا تین ماہ کی عمر کے بعد میلنس فوڈ (Mellin's Food) ذرا سی مقدار میں ان کی خوراک میں ملائی جاوے۔ اگر ان کے ہاتھ میں کوئی تھوڑا سا تصور ہو جاوے۔ تو وقتاً فوقتاً خوراک

میں اس قسم کی تبدیلی کر دیتے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اور سب چھوٹے اور نو عمر بچوں کے واسطے خوراک میں تبدیلی کرتے رہنے سے اُن کی صحت اچھی رہتی اور وہ خوب بڑھتے اور ترقی کرتے ہیں +

اگر نمک کی ایک چمکی کھانے میں ڈالی جاوے۔ تو اس سے ہاتھیں کو بڑی مدد ملتی ہے۔ اور اگر پیچھے گزردہ ہوں تو ان کے واسطے ہر مرتبہ پلاتے وقت دو دو میں کھٹوڑا سا نمک ملا لینا بہت مفید ہے +

پانی اور دردِ معدہ

اگر خوراک جو ہضم نہ ہوئی ہو یا پھٹا ہوا دو دو معدے میں پڑا رہے۔ تو وہ سڑنے لگ جاتا ہے۔ اور اس میں سے ایک قسم کی گیس (gas) نکلنے لگتی ہے۔ جس کے باعث انتڑیاں پھول جاتی ہیں۔ شکم ابھر کر تن جاتا ہے۔ اور بچہ درد کے سبب اپنے گھٹنوں کو سمیٹ کر اوپر چڑھا لیتا ہے۔ تاکہ شکم کے پھشوں کا تناؤ کم محسوس ہو۔ بچہ دفعتاً مارے درد کے چیخ چیخ کر رونے لگتا ہے۔ یا اگر تکلیف کی شدت ہو تو تشنج کے ہو جانے کا بھی احتمال ہے +

اگر درد زیادہ نہ ہو تو گرم پانی کی بیچکاری (Enema) کرنے۔ پیٹ پر آہستہ آہستہ تیل ملنے اور کھٹوڑا سا سولف کا عرق پلاتے ہی سے آرام ہو جاتا

ہے +

جب بچے ماں کا دودھ پیتے ہوں۔ تو اس کے کم طاقت ہونے کے باعث بچوں کو بائی کی شکایت لاحق ہوتی ہے۔ کیونکہ بچے کا پیٹ دودھ سے نہیں بھرتا۔ پس وہ خالی جگہ ہوا یعنی گیس (Gas) ہی سے پُر ہو جاتی ہے۔ ان صورتوں میں ضروری امر ہے۔ کہ بچے کو ماں کے دودھ کے سوا روزانہ دو یا تین بوتلیں (Whey) یعنی دودھ کے پانی اور بالائی کی یا کسی اور غذا کی پلائی جاویں۔ ماں کے واسطے نہایت ضروری ہے کہ وہ آرام کرے اور زیادہ طاقت و غذا کھاوے +

دوسری بات غور کے لائق یہ ہے۔ کہ جسم کے نیچے کے نصف حصہ کو بمعہ حکم کے بہ نسبت سر اور جسم کے اوپر کے حصے کے سردی سے بچانے کی زیادہ ضرورت ہے۔ اگر بچہ بھیگے ہوئے جائیئے عرصے تک پہنے رہے۔ تو ضرور اس کے معدے میں درد پیدا ہو جائیگا۔ جس بچے کو اکثر یہ تکلیف ہوا کرتی ہو۔ چاہئے کہ اپنی پیٹی کے سوا اس کو لمبے پاجامے جن کے پائینچوں میں ڈھیری ہو پہنائے جائیں اور چاہئے کہ پھر ان ڈھیریوں کو پاؤں کے اوپر ٹھینچ کر پائینچوں کے منہ کو بند کر دیا جاوے +

جس بچے کو اکثر یہ شکایت رہتی ہو۔ چاہئے کہ ہر روز اس کو آدھ سے ایک چاؤ کا بچھو بھر تکب خالص زیتون کا تیل (Olive Oil) یعنی (Salad Oil) پلایا

جیادے +

دورانِ درو شتم میں سب سے اڈل کام یہ ہونا چاہیے کہ آدھ سے ایک تک چاء کا، چچہ بھر کسٹر آبل ریلاشن Castor Oil Emulsion بچے کو پلا کر جو دکھ دینے والی شے اس کے معدے میں ہو خارج کی جاوے۔

اس ایملشن کی تین خوراکیوں تک ہر دو دو گھنٹوں کے بعد پلائی جا سکتی ہیں۔ گرم پانی کی چھوٹی سی پچکاری Enema کا فوراً دیا جانا بھی ضروری ہے۔ امد بچے کی صلو کو اسے ایک گرم پانی کی بوتل کے اوپر منہ کے بل لیٹانے سے اور تیل کے ساتھ اس کے پیٹ پر دباؤ کر کے بہت سا افادہ ہو سکتا ہے +

تقریباً ۲۴ گھنٹوں تک دودھ سے قطعاً پرہیز کرانا لازمی ہے۔ جب تک پیٹ میں خلل باقی رہے۔ تو آتش جو اور اندھے کی سفیدی یا آتش جو اور دودھ کا پانی (Whey) دو بڑے چچے بھر (Tablespoons) ہر تین یا چار گھنٹوں کے بعد پلاتے رہنا کافی ہے +

بعد ازاں ہر روز صبح کو فلوئڈ مگنیشیا Fluid Magnesia کا ایک چاء کا چچہ بھر دیئے جانا مفید ہے۔ اور اگر خوراک کے ہر ایک اؤنس میں دو گرین کی نسبت سے سٹریٹ آف سوڈا یا بایکاربونیٹ آف سوڈا ملایا جاوے تو وہ پھٹکیاں جن کے باعث پیٹ میں درد پیدا ہوتا ہے۔ دودھ سے بننے نہ پائینگے +

۴

چونکہ شروع میں بچے کا معدہ تقریباً ایک سیدھی تلی کی مانند ہوتا ہے۔ اس لئے بڑی عمر والوں کی نسبت ننھے بچوں کو زیادہ جلدی اور بغیر کسی دکھ تکلیف کے تے ہو جاتی ہے +

بعض ننھے دودھ پیتے کے بعد ہر بار جتنا ضرورت سے زیادہ پی گئے ہوں۔ تے کہہ دیتے ہیں۔ اس صورت میں دودھ کم دینا چاہئے۔ اور تھوڑی دیر تک پلانا چاہئے +

دودھ پلانے کے بعد فوراً اگر ننھے کو زیادہ بلایا جڈایا۔ یا اس کے ساتھ کھیلا جاوے تو بھی ایسے ہی اُس کو تے ہو جاوے گی۔ یا اگر ننھے بہت تیزی سے اور بہت سا دودھ پی جاوے۔ تو اُسے تے ہو جاتی ہے +

ماں دودھ کے سواڈ اور دھار کو انگلیوں سے دبا کہ ضرورت کے مطابق کم و بیش کر سکتی ہے۔ اور اگر دودھ بوتل کے ذریعہ پلایا جاتا ہو۔ تو ”کھاؤ“ بچوں کے واسطے جو بہت جلد جلد دودھ پیتے ہوں۔ چوسنی کے سوراخ بہت چھوٹے رکھنے سے وہی مقصد حاصل ہوتا ہے +

اول چند ہفتوں تک تے ہونے کا یہ بھی باعث ہوتا ہے۔ کہ ماں کے دودھ میں زیادہ چکناہٹ اور

بالائی ہوتی ہے۔ ایسی صورتوں میں یہ سلیب سے بہتر ہے۔ کہ ایک یا دو پھوٹے چا کے پتھروں کے قریب دودھ بریسٹ پمپ (Breast pump) کے ذریعے پلانے سے پیشتر نکال دیا جاوے۔ اور ساتھ ہی دودھ پلانے سے پہلے چاہئے کہ ایک چارہ اچھے بھر پھوٹنے کا پانی (Lime water) یا منظر پانی نیچے کو پلا لیا جاوے۔ جب نیچے کو پانی یا دودھ لکھنے کی شکایت ہو تو ممکن ہے۔ کہ وہ دودھ پینے کے ساتھ ہی دفعتاً تھے کہہ کے سب کچھ اگلی دیوے۔ اس صورت میں نیچے کو کھانے کی حاجت نہ تھی۔ پس اس بے فائدہ خداک سے رہائی حاصل کرنے کے لئے قدرت یہ نہایت عمدہ طریقہ استعمال کرتی ہے۔

پانی کا علاج کرنا چاہئے۔ اور گائے کے دودھ سے پرہیز رکھنا چاہئے۔ اگر پتھر ہاں کا دودھ پیتا ہو۔ تو جیسا اوپر درج ہو چکا ہے۔ دودھ کو پتلا کر لینا ضروری ہے۔ اور چاہئے کہ اول ۴ گھنٹوں تک بہت تھوڑی خداک نیچے کو دی جاوے۔

جب قے کی شدت ہو۔ اور دودھ کی کھٹی پٹکتیاں خارج ہوتی ہوں۔ تو سورے کو آٹھ گھنٹوں کے واسطے آرام کلیہ دینا لازمی ہے۔ محض پیاس بجھانے کے واسطے خالص منظر پانی یا بہت ہلکا آتش جو دیا جانا چاہئے۔ ایک چارہ اچھے پھر کسٹریل فدا پلانا چاہئے۔ اور بعد ازاں ہر دو دو گھنٹوں کے پیچھے دو گھنٹوں

بایکاد بونیٹ آف سوڈا ایک چاند کا بچھہ بھر سونف کے عرق (Dill Water) میں حل کر کے پلاتے رہتے سے معدے کو تسکین محسوس ہوگی ۔

ماں کے لئے اس امر کی طرف خیال رکھنا نہایت ضروری ہے کہ بچہ بار بار تھے کرتے کی طرف مائل نہ رہے ۔ ورنہ وہ تھے کرنے کا عادی ہو جائیگا ۔ اگر دودھ پینے کے بعد ہی بچہ تھے کرتا ہو اور اُس سے اُس کی معمولی محنت میں فرق آتا ہو نظر نہ آتا ہو ۔ بلکہ اس کے بجائے بچہ ماہ و ماہ وزن اور قد میں ترقی کرتا ہو ماحول ہو ۔ تو اُس کے تھے کرتے کو ایک بچاؤ کی صورت جاننا چاہئے ۔ اور فکر مند نہ ہونا چاہئے ۔

اگر عرصے تک بچہ کو تھے کی شکایت جاری رہے تو یہ اندیشے کے لائق بات ہے ۔ اکثر غذا کے ناموافق ہونے سے یہ نقص پیدا ہوتا ہے ۔ بچہ کمزور ۔ دہلا اور پتلا ہونے لگتا ہے ۔ اور اسی اثنا میں ماں بیکے بعد دیگرے کئی ایک قسم کی غذائیں تھوڑے تھوڑے عرصے تک کھلاتی اور تبدیل کرتی جاتی ہے ۔ جب بچوں کو یہ تکلیف پیش آئے ۔ تو ہر صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضرور ہے ۔ تاکہ شکایت بڑھتے نہ پائے ۔

اس کے علاج کا سب سے ضروری حصہ یہ ہے کہ جہاں تک جلد ممکن ہو ۔ ایک دودھ پلائی دایہ کا انتظام کیا جادے ۔ اول تو شاید اس کے دودھ کو

بریسٹ پمپ (Breast pump) کے ساتھ نکال کر بچے کو پلانے سے پیشتر آدھ منظر پانی کے ساتھ ملا کر پیچھے کے ذریعے بچے کو پلانے کی ضرورت ہوگی ۔
اگر عرصہ دراز سے نئے جاری رہی ہو اور شدت کے ساتھ ہوتا کرتی ہو۔ تو بچے کو دودھ بوتل سے ہرگز نہ پلانا چاہئے۔ بجائے اس کے ایک ایک قطرہ کر کے پیچھے کے ساتھ پلانا چاہئے ۔

دلہ کے مل جانے کے وقت تک کوئی ایک خاص غذا منتخب کر لیٹی چاہئے۔ مثلاً ڈایٹ وائین دھہ (White wine whey) یا البیوین واٹر (Albumen water) یا ہلکا سا رامیٹ جوس (raw meat juice) یعنی کچے گوشت کا عرق یا پیپٹو نایزڈ دودھ یعنی مصنوعی طور پر ہضم کردہ دودھ (Peptonised milk) اور ان غذاؤں میں سے جو مناسب ہو۔ اس میں سے صرف ایک یا دو چاء کے پیچھے بھر تک بچے کو اوقات مقررہ پر دیتے جاویں ۔

ماں کو یاد رکھنا چاہئے کہ ایک چاء کا پیچھے بھر خداک جو پیچھے ہضم کر لیدے۔ تین یا چار پیچوں سے جن کو مودہ بالکل قبول نہ کرے۔ ہتر ہے۔ اور یہ بھی یاد رکھیے کہ بہت سے صبر۔ امید اور استقلال کا اجر اس کو ضرور ملیگا۔ ماں کو چاہئے کہ سوائے ڈاکٹر کی خاص اجازت اور حکم کے بچے کے واسطے مطلقاً کوئی ادویات استعمال میں نہ لاوے۔ لیکن بچے کے

سارے جسم کو روزمرہ دو بار زیتون کے تیل سے
 مالش کرنا اس کے لئے بہت مفید ہے *

قبض

اگر دھیان نہ رکھا جاوے اور ضابطہ نہ کی جاوے
 تو ماں کا دودھ پینے والے بچے بھی وقتاً فوقتاً قبض
 میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ لیکن بوتل سے دودھ پینے
 والے بچوں کو قبض کے باعث بہت تکلیف پیش آتی
 ہے۔ اور وہ بچے جو قبل از وقت پیدا ہوئے ہوں۔
 اس سے سخت ڈکھ اٹھاتے ہیں *

سب سے عام وجہ تو خوراک میں چکنائی کی کمی
 ہوا کرتی ہے۔ پس اکثر بالائی کے دودھ میں ملائے
 یا بچے کی غذا میں زیتون کا تیل شامل کر لیں
 یہ مہلان دور کیا جاسکتا ہے *

سب قسم کی منشیات سے پرہیز کرنا لازم ہے۔
 خصوصاً بچپن کے پہلے سال میں تو قطعاً پرہیز رکھنا
 چاہئے۔ اگر زیتون کا تیل کافی نہ ہو تو ہستر یہ ہے۔
 کہ کبھی کبھی ۲ اونس پانی کی پچکاری (Enema)
 یا ایک چاء کا چمچ بھر گلیسرین کی پچکاری بچے کو
 دی جاوے *

اس اثنا میں خدک میں اصلاح کی جاسکتی ہے
 اور کوئی اور غذا جو زیادہ موزوں ہو بچے کو دی جا
 سکتی ہے *

اگر پاخانہ سخت اور گھٹنی مار ہو اور آدوں کے
سافے آدے قدر ہر دو یا تین بوتلوں میں ایک
ایک دھنکی بھر بیسٹنس فوڈ (Mellin's Food) یا ایک چار
کا چمچ بھر خالص مالٹ ایکسٹریکٹ (Kepler's Malt Extract)
دیکھ پلانا نہایت مفید ہے ۔

دو۔ جو کہ پتلا کرنے کے واسطے بچائے پھونکے کے
پانی کے آتش بخار استعمال کرنا چاہیے ۔ اور بچے
کو خصوصاً ہندوستان کے خشک اور گرم ممالک میں
پینے کے واسطے کثرت سے پانی دینا چاہیے ۔ چاہیے
کہ بچے کو ہر صبح ایک یا دو چمچ کے پیچھے بھرنا دینی کا
رس آتش بخار کے ساتھ خوب پتلا کر کے پلایا جاوے ۔
اکثر ایسے فریجوں سے بغیر استعمال ادویات کے
اس شکایت پر غالب آیا جا سکتا ہے ۔

اگر سہلے وغیرہ خارج کرنے کی حاجت ہو تو
سب سے بہتر دوا یہ ہے کہ فلوئیڈ ٹینیسیا (Fluid
(magnesia) ایک چار کا چمچ بھر پلا دیا جاوے اور اگر
ضرورت محسوس ہو ۔ تو اسی کی ایک اور خوراک تھوڑی
دیر کے بعد پھر دی جا سکتی ہے ۔

اگر سردی لگ جانے کے باعث یا خوراک میں
چکنائی کے کم ہونے کی وجہ سے جگر اپنا کام
صحیح طور پر نہ کر رہا ہو ۔ تو پاخانہ سخت اور رنگت
میں سفید ہوگا ۔ یا پتلا اندھیللا سا ۔ کمپونڈ روہاربا
پوڈر (Compound rhubarb powder) کے دو یا تین گریں

کھلانے اور بعد میں روزانہ ٹھوٹہ مگنیشیا (fluid magnesia) کی ایک خوراک کھلانے سے سب شکایت جاتی رہیگی۔ اور بچہ تندرست ہو جائیگا۔ لیکن دو ایک روز تک دودھ کی مقدار کو کم کرنے کی ضرورت ہوگی۔ دودھ کی ایک یا دو بوتلیں چھوڑ کر چاہئے کہ اُن کی بجائے کئی اور غذا مثلاً دہی (whey) اور آش جو یا البیومین وارٹر (Albumen water) (انڈے کی سفیدی اور پانی) دیا جاوے۔

ہندوستان میں ننھے بچے کی قبض کی طرف سے غفلت نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اکثر ایسی لمبی شکایت سے پیش شروع ہو جاتی ہے۔ ماں کو معلوم کرنا اور اس امر کی تصدیق کہ لینی چاہئے کہ بچے کا پیٹ ہر روز ٹھیک طور پر خالی ہوتا ہے یا نہیں۔ بڑے بچوں کے واسطے اس سے بچنے کے واسطے سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے۔ کہ وہ اپنی خوراک کو آہستہ آہستہ اور خوب چبا کر کھا دیں۔ اور پھلوں اور سبزیوں کا کثرت سے استعمال کریں۔ ان کے واسطے بھی ادویات استعمال کرنی نہ چاہئیں۔ بلکہ محض خوراک کی تبدیلی سے مثلاً ہفتے میں دو یا تین بار دلیا پکا کر کھلانے سے اور انجیر زیتون کے تیل کے ساتھ پکا کر (جیسے کہ اس کتاب کے حصہ اول میں مذکور ہے) دینے سے روزانہ حاجت روائی کی عادت پختہ کی جا سکتی ہے۔

گاہے بگاہے صابون یا گلیسرین کی پیچکاری
(Enema) کرتی بھی فائدہ مند ہے ۔

سبز رنگ کے دست

بعض اوقات تندرست بچوں کو بھی سبز رنگ کے
دست آنے شروع ہوا جاتے ہیں ۔ لیکن جب وہ
تعداد میں بہت زیادہ نہ ہوں اور بچہ تندرست اور وزن
میں نہتی کرتا چلا جائے تو اس میں اندیشہ کی کوئی
وجہ نہیں ۔ تاہم زیادہ تر خیرداری کے ساتھ بچے کی
طرف توجہ رکھنے کی ضرورت ہے ۔

بعض بچوں پر موسموں کی تبدیلی کا اثر بہت پڑتا
ہے ۔ خصوصاً موسم بہار کی تبدیلی کا ۔ اور برسات
کے شروع کا ۔ یا موسم سرما کا ۔

بد ہضمی ۔ درد شکم اور ہائی کا بھی اکثر نتیجہ
یہ ہوتا ہے ۔ کہ سبز دست آنے لگتے ہیں ۔ اور ان
کے ذریعے تمام خراش پیدا کرنے والا مادہ ۔ دودھ کی
جی ہوئی پھٹکیاں انتڑیوں میں ۔ سے خارج ہوتی
ہیں ۔

ہندوستان میں جہاں رگڑتی چوسنیاں نہریلے
اجرام سے بغیر بے انتہا خیرداری کے پاک اور صاف
نہیں رکھی جاسکتیں ۔ اس قسم کے سبز دستوں کا
باعث گندی میلی کچیلی گلے میں پھنسنے کی اور بوتل
کی دودھ پینے والی چوسنیاں ہٹا کر ہوتی ہے ۔

پھر گھٹلی دار سبز پاختانہ خواہ سخت ہو یا پتلا خوراک
میں بالائی اور چکنائی کی کمی کے باعث ہوتا ہے۔ اگر
ماں سے دودھ میں بالائی کم ہووے۔ تو ماں کا
دودھ پینے والے بچوں کو بھی یہی تکلیف دہ پیش
ہوتی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ دانت نکالتے وقت اگر بچوں کو
دست آتے ہوں تو انہیں دانت نکالنے میں سہولیت
ہو جاتی ہے۔ پس اس پرانے خیال کے مطابق مائیں
سبز دستوں کی تھوڑی بہت شکایت کو دانتوں کا
آغاز سمجھ کر ان کو روکنے میں تاثر کرتی ہیں۔
تاہم ہندوستان میں دستوں کی تکلیف میں غفلت
کرنا کبھی درست نہیں۔ (اور نہ ہی چاہئے کہ بچے
کے پیت کی نرم رہنے کی عادت پڑ جاوے۔
علاج۔ شروع ہی سے چاہئے کہ آدھ سے ایک
چائے کا چمچ پھر گسٹرایبل، ہیلٹھ پیچے کو پلایا جاوے۔
اور اسے بائبل، ناش ایک گرم بستر میں لٹا رکھا
جاوے۔ اور اس سے دو نوپلوٹوں میں گرم پانی کی
دوبوئیں دھری رہیں۔

اگر بچہ بولنے سے دودھ پیتا ہو۔ تو خوراک میں
تبدیلی کمینی ضروری ہے۔ دودھ کو زیادہ پتلا کیا جا
سکتا ہے۔ یا ضرورت ہو تو اس کو آدھ پیچہ چار کا
میلنس نوڈ یا بالائی ملا کر کھا کیا جاتا ہے۔
اگر دودھ شکم اور بائ کی شکایت ہو۔ تو دو گزین

”سٹریٹ آف سوڈا“ کے خوراک میں نہ پینے سے دودھ معدے میں پھٹنے نہ پائیکا۔ اور پانچواں پھونکیاں ہو کر نہ آئیکا۔ چھپٹے کہ ہر خوراک کے استعمال سے پہلے ایک چار کا بیچ بھر چھٹے کا پانی پڑا چا دے۔ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو شاذ و نادر ہی یہ تکلیف پیش آتی ہے۔ سوائے اُس صورت کے کہ ماں کے دودھ میں بالائی کی کمی ہو۔

بعض اوقات اس شکایت کا سبب مرض یہ ہوتا ہے کہ ہر مرتبہ جب بچہ دودھ پیتے تو اُس کا دھن اور پستان دھو کر صاف نہیں کیے جاتے۔ لیکن اگر ان باتوں میں احتیاط برتی جاوے اور گندی اور میلی ربڑ کی چوسنیاں بچے کو نہ دی جاویں۔ اور ہر طرح سے صفائی کی طرف دھیان رکھا جاوے تو بچے کا پیٹ پھر بہت جلد اپنی معمولی صحت پر آ جاوے گا۔

اگر ماں کا دودھ کم طاقت ہو تو چھپٹے۔ کہ چند روز تک ماں بستر میں لیٹ کر آرام کرے۔ اور زیادہ طاقت در غذا مثلاً انڈے۔ پھلی۔ پنیر اور ترکاریاں وغیرہ استعمال کرے۔ تاکہ دودھ گاڑھا اور عمدہ پیدا ہو۔

اسمال شدید

بہت مضمی۔ سردی یا نہریے اجرام کے خوراک کے

ساتھ معرے میں داخل ہونے سے پیش اوقات
 ایک نخت بچوں کو یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔ اگر اس
 کا فوراً علاج نہ کیا جاوے۔ تو بچہ بہت جلد مڑھال
 ہو جاتا ہے۔ اس کے ہاتھ اور پاؤں سرد ہو جاتے
 ہیں۔ پیٹ اندر کو بیٹھ جاتا ہے۔ اور سر کے اوپر
 کی نرم جگہ دب جاتی ہے۔ اکثر دستوں کے ساتھ نہایت
 بے چینی اور نئے کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ پاخانہ
 پیشیوں کے ساتھ آتا ہے اور اس میں سے کھٹی بو
 آتی ہے۔ یا کبھی پانی کی طرح اور سبز رنگ کے
 دست آتے ہیں +

اب کوئی نہیں کہہ سکتا کہ یہ حالت کس حد تک
 جاکر ترک جائیگی۔ پس ماں کو چاہئے کہ فوراً ڈاکٹر
 کو اطلاع دیوے اور ایسا کرنے میں ذرا بھی وقت
 نہ کھوئے۔ بہت مرتبہ وہ غلطی اداو سے بہت فاصلے
 پر ہوتی ہے۔ یا اگر ننہیک ہو بھی تو فوراً اُس کو
 حاصل نہیں کر سکتی۔ پس اس صورت میں اس کو
 اپنی ہی ذات پر بھروسہ کرنا پڑتا ہے +

ایسی ہر صورت میں اول کام یہ ہوگا۔ کہ
 بچے کو ایک چھوٹی خوراک کسٹریل کے جلاب کی
 دی جاوے۔ یا اگر ضرورت ہو تو ہر تین تین گھنٹوں
 کے بعد آدھ چاء کا چچہ بھر کسٹریل ایمیشن پلاتے
 جاویں +

دودھ کی تمام غذائیں قطعاً بند کر دینی چاہئیں

اور چند ایک چاء کے چمچے بھر کئی ایک ایسی خوراک
دی جانی چاہئے۔ جس کو نیچے کا معدہ فوراً جذب کر
لیدے۔ وہ یہ ہو سکتی ہے۔

آب بشر یعنی دودھ کا پانی (Whey) اور آتش جو برابر
بشر (Albumen and water) پختے گوشت کا عرق (raw meat juice) اور چوڑے
کا شوربا۔ چاہئے کہ شوربا بہت ہلکا ہو۔ یعنی ایک چاء
کا چمچ بھر خالص شحم لے میں ایک آؤش منقط پانی
ملایا ہوتا ہو۔

اس حال کی شکایت میں جو آتش جو استعمال کیا جاتا
ہے۔ وہ محض جو کے دانوں کو ایک اُبال دینے
اور پھر اس پلٹے پانی کو فوراً چھان لینے سے بنتا
ہے۔

بعض مرتبہ جب تکلیف کی شدت ہو تو ایسی خوراک
برآمدہ گھنٹہ یا زیادہ وقت کے بعد صرف ایک چاء
کا چمچ بھر ہی قبول کی جا سکتی ہے۔ اور بعض
اوقات تو صرف خالص جوش دیا ہو یا پانی یا منقط
پانی دیا یا تین قطرے برانڈی ملا کر ہر گھنٹے کے
بعد دیا جا سکتا ہے۔

جب کئی گھنٹوں تک لگاتار دست آنے سے بچہ
بڑھال ہو جاوے۔ تو گرم پانی میں تھوڑی سی رائی
(mustard) ملا کر غسل دیتے سے اس کی طبیعت کسی
قدر بحال ہو جاتی ہے۔ لیکن اُسے اس غسل کے پانی

میں پانچ منٹ سے زیادہ نہ رکھنا چاہئے۔ اور پھر بہت جلد اُس کے بدن کو خشک کر کے چاہئے کہ اُس کو گرم فلائین میں لپیٹ کر گرم پانی کی بوتلوں کے درمیان بستر پر لٹا دیا جاوے +

بچے کو پشت کے بل لٹا کر چاہئے کہ گرم پانی کی پچکاری (enema) فونٹین سیرنج (Fountain Syringe) کے

ذریعے اُسے دسی جاوے۔ چھ ماہ سے اندر کے بچے کے لئے چھ سے آٹھ آؤنس اور اس سے زیادہ عمر کے بچوں کے واسطے ایک پائنٹ (pint) ڈیڑھ پاؤں کے قریب پانی استعمال کرنا مفید ثابت ہوگا +

جب دست آنے بند ہو جاویں۔ تو آہستہ آہستہ دودھ کی خوراک کا استعمال جاری کرنا چاہئے۔ اور اگر پاخانہ کسی قدر نرم ہی رہے۔ تو روز دو مرتبہ آدھ سے ایک گرین تک ڈوورس پوڈر (Dover's)

(powder) دینے سے بہت فائدہ حاصل ہوگا۔ یا جیسا کہ اکثر گرمیوں کے موسم میں ہوا کرتا ہے۔ اگر پاخانہ نرم اور بدبودار ہو تو چاہئے کہ ایک گرین بسمتھ (bismuth) اور ایک گرین سیلول (salol) ملا کر بچے کو کھلا دیا جاوے +

برعکس اس کے شدت اسہال کے بعد عموماً تھن کی شکایت لاحق ہوا کرتی ہے۔ اس کا علاج خوراک میں احتیاط رکھنے ہی سے کیا جاسکتا ہے۔ چاہئے کہ اس صوبت میں قدرے مالٹ ایکسٹریکٹ (Malt extract)

تین بار روزانہ نیچے کی بوتل میں خوراک کے ساتھ ملا کر پلایا جاوے اور لڑکوں کا تیل کثرت سے پلایا اور پیٹ پر ملا جاوے *

اسہالِ دیرینہ

بعض مرتبہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ خواہ کتنی ہی احتیاط کی گئی ہو۔ تاہم اسہال شدید کا انجام یہ ہوتا ہے۔ کہ پیٹ یا نکل نرم رہ جاتا ہے۔ اور دست بند نہیں ہوتے اور اس مرض کا علاج کرنا نہایت مشکل ہو جاتا ہے *

ہر قسم کی خوراک نا موافق آتی ہے۔ اور ظاہر معلوم ہوتا ہے۔ کہ معدے میں سڑنے لگتی ہے۔ دن میں چار یا پانچ بار سیریا سفید گندے ہوئے آٹے کی مانند دست آتے ہیں۔ اور بچہ سوجھ کر کانٹا ہو جاتا ہے۔ اس کا بدن بوڑھوں کی مانند جھڑیوں سے بھر جاتا ہے *

بچے کی عمر جس قدر کم ہو۔ اتنی ہی یہ حالت خطرناک ہے۔ اگر مرض اسہال علاج کرنے سے بھی دور نہ ہو۔ تو اس کے جاری رہنے کی ذیل میں سے کوئی وجہ ہوگی :-

(۱) مضر صحت مکان یا خراب ہوا *

(۲) ناموافق غذا *

(۳) کوئی نقص بچے کی اپنی ہی فطرت میں *

مضر صحت اور مضر بخار والے اضلاع اور کئی ایک
مکانوں کی زہریلی ہوا سے باعث بہت سے بچے اس
تکلیف میں مبتلا ہوتے ہیں *

پھر اکثر یہ بھی ہوتا ہے کہ گوماں نے بے انتہا
احتیاط برتی ہو تا بہم پہنچا کہ بچے کو دی جاتی
ہے ۔ وہ اس کی خاص ضروریات کے مناسب حال
نہ ہو ۔

بچے جن کے ہاضمے تیز ہو، یا ان کا ریکٹس
(rickets) نرم ہڈیوں کی طرف میلان ہو اکثر اس قسم
کے دائمی اسہال کا شکار رہتے ہیں ۔ اکثر بہت جلد
جلد پانی پی جاتے اور کھانا نال پسینے یا بھوک سے
زیادہ کھانے کا نتیجہ دود شکم اور اسی قسم کا مرض
اسہال ہٹا کرتا ہے ۔ جس سے عرصے تک چھٹکارا
نہیں ہونے پاتا *

علاج ۔ پر تیزی کھانے اور یا حفاظت مریض کی
خبر داری کرنے کے بغیر صرف دود دارو بہت فائدہ
نہیں دے سکتا ۔ اور ایسا پیریمز اور بیمار داری
ماں کے سوا اور کوئی کہہ نہیں سکتا ۔ چاہئے کہ فوڈ
ایک دودھ پلائی دایہ کا انتظام کیا جاوے ۔ یا بچے
کو وہی ہلکی اور پتلی غذائیں جن کو ”اسہال شدید“
کے واسطے ہدایت کی گئی ہے ۔ دی جاویں *

تمام دودھ کی خوراکیں اور پیٹنٹ (patent) غذائیں
ترک کر کے منتخب کی ہوئی خوراک ہیں سے کھنڈا

کھوڑا اوقات مقررہ پر دن اور رات ہر دو دو گھنٹوں کے بعد دئے جانا چاہئے +
 تین ماہ کے بچے کو خوراک تین سے چار چاء کے بچے بھر بہت آہستہ آہستہ پلائی جا سکتی ہے۔
 چھ یا آٹھ ماہ کے بچے کو ٹریٹھ سے دو بڑے چمچوں (Tablespoon) تک ہر دو گھنٹوں کے بعد پلا سکتے ہیں +

ہر چند روز کے بعد خیمہ بچے کی خوراک میں تبدیلی کرتے رہنا مفید نہیں۔ بجائے فائدہ کے اس سے نقصان ہوتا ہے۔ ایسی صورتوں میں صرف صبر اور استعمال ہی کا انجام اچھا ہوتا ہے۔ اگر پاخانہ گاڑھا ہو جاوے اس میں پہلے سے کم پانی ہو۔ اور رنگت ہلکی ہو جاوے۔ اور بچہ وزن میں بڑھتا معلوم ہوتا چاہئے کہ جو روہ ہضم غذائیں اس کو پیشتر کھلائی جا رہی ہیں۔ ان کے ساتھ کھوڑا سا مصنوعی ہضم کردہ دودھ (peptonised milk) بھی شامل کر دیا جاوے۔ اور دن میں دو سے چار مرتبہ تک بچے کو پلایا جاوے +

اسہال دیرینہ کی شکایت چولہے کے پانی کے استعمال سے بعض مرتبہ بڑھتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ پس اس کو نہ برتنا چاہئے +
 صرف ایک دوائی ہے۔ جس سے بچے کو کچھ فائدہ حاصل ہوتا ہو نظر آتا ہے۔ یعنی "کسرا آیل ایمیشن"

جو کہ آدھ سے ایک چار کا چھ بھر دن میں تین بار پلانا چاہئے +

جب شکایت بہت سخت ہو تو ہوا کی تہبیلی ایک نہایت ضروری اور نازمی امر ہے۔ گرم پانی کی پچکاری (enema) ہمیشہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ پس اس کا روزانہ استعمال بلاناغہ جاری رکھنا چاہئے +

باب، مہتمم

بچوں کے روزانہ کاروبار۔ خوراک۔ مشروبات۔ نیند اور آرام۔ تازہ ہوا اور روشنی۔

ورزش۔ لباس اور پوشش۔ شکم اور

انٹریاں۔ مثانہ۔ مستقل دانست۔ مدرسوں میں

حفظان صحت۔ اوقات طعام۔ خواب۔ دماغی تربیت

بچوں کے روزانہ کاروبار

جب دودھ پینے کا زمانہ گزر چکے۔ اور ہم بچپن کی

تربیت اور انتظام پر غور کرنے لگیں۔ تو گویا ہم اُس
بنیاد پر جو بھلی یا بُری پیشتر ہی سے ڈالی جا چکی ہے۔
اپنی عادت کھڑی کرنا سیکھ رہے ہوئے ہیں۔

اب یہ نسبت اور اوقات کے یہ نہایت ضروری امر
ہے کہ بچے کی روزانہ زندگی کے واسطے چند ایک سادے
اور آسان قانون مقرر کیے جاویں۔ اور ہر وقت اُن کی
معاہدہ پابندی کی جاوے۔ اگر لگاتار اُن کے معمولی
کاروبار میں خلل واقع ہو۔ رادھر اُدھر کے سفر اور
آنا جانا۔ بچوں کی محضیں۔ اور گھر میں مہمانوں کا آنا
جانا ہوتا رہے۔ تو ان قواعد پر عمل نہیں کیا جاسکتا
اگر بچہ زیادہ تر اپنے بڑوں کی صحبت میں رہے۔ تو
جو بار اس کے نازک نظام عصبی پر پڑتا ہے۔ اس کا
اس وقت اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

اوقات خوراک۔ کھیل۔ غسل۔ اور خواب میں بلا شرط
یا قاعدگی اور پابندی ہونی نہایت ضروری ہے۔ اور
روزانہ کارروائی کے مقررہ وقتوں میں جس سے بچوں
کے اعصاب راحت حاصل کرتے ہیں۔ اور جسے بچے
خود پسند کرتے اور شوق سے اس کو برقرار رکھنا
چاہتے ہیں۔ کسی صورت میں پس اندازی یا خلل واقع
نہ ہونے دینا چاہئے۔

پھر چاہئے کہ بچے کو کسی کام کی جلدی نہ ڈالی
جاوے۔ جو کچھ دن بھر میں کرنا منظور ہو چاہئے کہ
اس کے واسطے پورا پورا وقت نکالا جاوے۔ بہت جلد

بچے کو خود دنیا کی روٹ و سوپ اٹھانی پڑ جائیگی۔
 بس خواہ مخواہ اس کو اس میں دشمنی دینا مناسب
 نہیں۔ اس سے نہ چاہئے کہ کنڈر گارڈن یا اور پڑھائی
 بہت چھوٹی عمر ہی میں شروع کروائی جاوے۔ ایسا
 کرنے سے ضرور بچے کے دل اور دماغ پر فکر اور
 بوجھ پڑیگا۔ کیونکہ جب وہ تیاری نہ رہا ہو۔ اُسے
 اندیشہ رہیگا کہ کہیں مدرسے پہنچنے میں دیر نہ ہو جاوے۔
 جن مائن کا نظام عصبی کمزور ہو۔ وہ اکثر اپنے
 بچوں کو ان کی قدرتی حرکات سے نہایت خرداوی کے
 ساتھ باز رکھنے کی ہر وقت کوشش کرتی رہتی ہیں۔
 اس خیال سے کہ وہ کہیں ضرب نہ کھادیں۔ لیکن
 ایسا کرنا بچوں کے واسطے مفید نہیں۔ بچے کو لازم
 ہے۔ کہ کبھی کبھی خود بھی اپنی طاقتوں کو صحیح طور
 پر استعمال کرنا سیکھے۔ اور اگر ہم چاہتے ہیں۔ کہ
 وہ کامل اور پُر محنت جسمانی ذہنی اور اعصابی قوت
 حاصل کرے تو ضرور ہے۔ کہ ہم اسے سختیوں کے
 برداشت کرنے کی عادت پیدا کرنے دیں۔ قدرتی
 جہاں خاندان میں بچوں کی تعداد زیادہ ہو تو وہ
 خود ضبطی اور خود انکاری کے ایسے بیش بہا سبق
 سیکھینگے۔ جن سے ان کی جسمانی اور دماغی طاقتیں
 زیادہ زور پکڑ سکیں۔

یہ عکس اس کے جس نگہ میں ایک ہی بچہ ہو۔
 اس کی اکثر بے انتہا خبر گیری اور ناز برداری کی جاتی

ہے۔۔۔ یہاں تک کہ وہ کبھی روکاؤں پر غالب آنا نہیں سیکھتا۔ اور کبھی نرمی کی مشکل جدوجہد کے واسطے تیار نہیں ہو سکتا۔ پس وہ کمزور شخص بڑا ہو کر بھی نہ اپنے کنبے کو بہت فائدہ پہنچا سکتا ہے اور نہ ہی اپنے ملک کو *۔

خوراک

شیر خوری کے زمانے کے بعد بھی چاہئے کہ بچے کی خوراک زیادہ تر دودھ اور دودھ کی بنی ہوئی چیزیں ہی ہوں۔ جب کبھی کوئی نئی شے بچے کے کھانے میں شامل کی جاوے۔ تو اس امر کا بے حد خیال رکھنا لازم ہے کہ وہ اس کے ہاضمے کو بگاڑ نہ دے *۔

ہندوستان میں جہاں بچوں کی بھوک اکثر بہت کم اور یکساں نہیں ہوتی کوئی خاص مقررہ شے ہر وقت دئے جانا مناسب نہیں۔ خوراک میں تبدیلی کرتے رہنا ہمیشہ ضروری ہے۔ اور بچوں کے کھانے میں کوئی نئی نئی دل خوش کن اشیاء بے خیر اُن کے سامنے لا کر رکھنی چاہئیں۔ بھید کی باتوں میں دلچسپی دینا تو انسانی خاصہ ہے۔ پس اُس کے شوق میں کھڑی ہوئی بھوک اُن کو پھر یاد آ جائیگی *۔

جیسے پہلے ذکر کیا جا چکا ہے۔ چاہئے کہ تمام اوقات خوراک نہایت پابندی اور باقاعدگی کے ساتھ

نبا ہے جاویں *
 بچوں کی عادتیں کھانے میں یکساں نہیں ہوتیں۔
 بعض قدرتا آہستہ آہستہ کھاتے ہیں۔ اور دوسرے
 بغیر اچھی طرح چبانے کے خرداک کو محض نگلتے جاتے
 ہیں۔ یہ بہت بری عادت ہے اور اس سے چھوٹی
 عمر ہی میں دانت خراب ہو جاتے اور بد ہضمی کی
 شکایت لاحق ہوتی ہے *

برعکس اس کے بعض بچے ایسے بھی ہوتے ہیں
 کہ اگر اُن کو اجازت دی جاوے۔ تو وہ گھنٹوں کھانے
 ہی پر بیٹھے رہیں۔ ہوشیار اور دانا ماں یا باپ
 کوشش کریں گی۔ کہ ایسے بچے کو جو اپنا کھانا نگلتا
 جاتا ہو باتوں میں لگائے۔ اور جو اپنے کھانے کے
 ساتھ وہمیوں کی مانند کھیل کرتا اور گھنٹوں روٹی
 لے کہ بیٹھا رہتا ہو۔ بات چیت کرنے سے باز
 رکھے *

جب بچہ کھانے کے لئے دستر خوان پر بیٹھتا تو
 چاہئے کہ وہ بالکل تھکا ہوا نہ ہو۔ اور نہ ہی ایسا
 ہو کہ سو کر اُٹھنے کے بعد اُس کے ہوش و حواس
 پورے طور پر ابھی قائم نہ ہوئے ہوں *
 جب وہ سیر کرنے یا خوب کھیل کود کر واپس آئے
 تو چاہئے کہ اس کو ایک گھنٹے برآمدے یا کسی
 سرد جگہ پر بیس منٹ کے واسطے کھانے پر بیٹھنے
 سے پیشتر آرام لینے دیا جاوے *

ہر طرح سے کوشش کرنی لازم ہے کہ بچے کو سکھایا جاوے کہ کھانے کے واسطے دسترخوان پر نہایت صبر اور اطمینان کے ساتھ بیٹھنا ایک لازمی امر ہے۔ اور ماں کو چاہئے کہ کھانے کو جس قدر دلپسند اور خوشگوار بنانا ممکن ہو بناوے + جو کھانا بچوں کے سامنے رکھا جاوے چاہئے کہ وہ سب سے عمدہ قسم کا - مزیدار - اور ٹھیک اندازے کا (نہ کہ حد سے زیادہ) پکا ہوٹا ہو - اور چاہئے کہ وہ دسترخوان پر نہایت خوش اسلوبی کے ساتھ چنا ہوا بھی ہو - تاکہ خواہ مخواہ بچے اس کو کھانے کا شوق کریں +

وہ کھانے جو تیار شدہ - بڑے بڑے ناموں سے ٹینوں (Tins) میں بند کئے ہوئے جکتے ہیں - خدا جانے کونسی مردہ چیزوں اور کون سے مرے ہوئے جانوروں کا بقیہ ہوئے - وہ ہرگز ہرگز بچوں کو نہ دئے جائے چاہئیں - بچوں کے واسطے صرف تازہ غذا ہی کا استعمال درست ہے - اور چاہئے کہ وہ بھی اس کی طاقت کے لحاظ سے اور اس کی تاثیر کے لحاظ سے جو بچے کے معدے اور ہاضمے پر ہو - چنی جاوے +

جب بچے کی طبیعت ناساز ہو تو ہمیں حد سے زیادہ کوشش کرنی لازم ہے کہ ہم قدرتاً تیار شدہ ٹینوں میں بند غذاؤں (Tinned-foods) کی طرف خیال کرنے نہ لگ جاویں - گو ماؤں کا سب سے پہلا کام

ان صدقوں میں یہ ہوتا ہے۔ کہ جھٹ آدھ درہن
 میں، قسم قسم کی غذاؤں کے منگ بھیجتی ہیں۔ اور
 کئی روز تک ان پر غیب بچوں کا محض انہی تیار
 شدہ زہروں ہی پر گزار کمراتی ہیں۔ اس کا سبب
 صاف روشن ہے۔ بہت کم عورتیں ہیں جنہوں نے
 مختلف خوراکیں کے فوائد اور ان کی طاقت بخش
 خاصیتوں پر غور کیا ہے۔ اور نہ ہی وہ ان کے
 تیار کرنے اور پکانے کے سب سے عمدہ طریقوں سے
 واقف ہیں۔

اور اس بات کا علم ان کو سب سے کم ہے۔
 کہ کیسے بیمار بچوں کے موافق حال خوراک تیار
 کی جاوے۔ مثلاً شفاف بخنی۔ پودے کا شوربا۔
 پچھڑے کے پاؤں کا شوربا۔ عا کہ جیلی بنانا
 calves's-foot jelly custard گوشت کی پوریاں۔ پتلا
 اور ہلکا اور لذیذ دودھ اور انڈے کا کسٹڈ (Custard)
 یا دودھ کی پڈنگ (pudding) وغیرہ۔

جو گوشت بچوں کے واسطے پکایا جاوے۔ چاہئے کہ
 وہ تازہ ہو اور دو بارہ پکایا ہو نہ ہو۔ گوشت کو
 خوب گلانا چاہئے۔ یا کباب کرنا۔ بھون لینا یا آہستہ
 آہستہ دھیمی آگ پر گلا کر نرم کر لینا چاہئے
 (Grilled, roasted or gently stewed) لیکن بچوں کے

استعمال کے واسطے گوشت کی کاری (curry) بنانی
 یا اس کو تنور میں دم کرنا (baked) یا تننا نہ چاہئے۔

گرفتگی بچائے دانی کا استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ اور اُس کو کئی ایک طریقوں سے نہایت مزیدار بنایا جاسکتا ہے۔ مثلاً دال اور آلو کی پوری - اقل دال کو گوشت کی بجائی میں آہستہ آہستہ دھیمی آگ پر گھلایا جاتا ہے۔ یا اُسی دال کو انڈے دودھ اور میدے میں پکایا جاسکتا ہے (Dal and butter) پھر پچوں کے واسطے جو ملک پڈنگ (milk pudding) دودھ کی پڈنگ بنائی جاتی ہے۔ وہ ابھی کہیں صحیح طور پر بنائی جاتی ہوگی +

اس میں انڈوں کا ہرگز ہرگز شمول نہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ زیادہ عرصہ تک پکتے رہنے سے وہ ہضم کئے جانے کے قابل نہیں رہتے۔ چاول اور دال وغیرہ کی قسم کی جنس کا عرصہ دما تک پکایا جانا اُن کے نشاستہ دار اجزا کو قابل ہضم بنانے کے لئے نہایت ضروری ہے۔ تاہم ہندوستانی ہادیجی اپنا کوئلہ بچانا چاہتا ہے۔ اور ہر قسم کا آہستہ آہستہ خوراک کا پکانا اس کو نا پسند ہوتا ہے۔ پس اگر ماں اس کی ضرورت کو خوب ابھی طرح پہچان کر اس پر عمل کرنے پر اڑی نہ رہے۔ تو ضرور عمدہ خوراک ہمیشہ بگڑتی رہے گی۔ اور بچوں کے پاس اس کے سبب سے دُکھ پائینگے +

ایک عمدہ چاولوں کے پڈنگ کے واسطے صُف چاول دودھ اور چینی درکار ہے +

ترکیب - اتنے چاول لئے جاویں کہ ایک پائی ڈش

(pie dish) کشتی نما باسن کی تہہ کو ڈھانپ سکیں۔
بعد انہیں اس کو تازے دودھ سے جس کی ہالائی
غلغولہ نہ کی گئی ہو بھر دیا جائے۔

پھر اس میں ایک یا دو بڑے مچھے (Tablespoons)
چھینی ملا کر باسن کو ایک ہائی کچی کے تنوں میں گرم اور کم
اڑھائی گھنٹوں تک آہستہ آہستہ دم بخت کرنا چاہئے۔
آخری دس منٹوں کے واسطے تنوں کو زیادہ گرم کرنا ضروری
ہے۔ تاکہ پڈنگ کی سطح پر رنگ آجائے۔

اور اناج بھی مثلاً سکڑا اوف میل (Scotch barley meal)
(meal) یعنی جو کا دلیہ۔ مکی کا دلیہ۔ سمجھی وغیرہ
ان تمام اشیاء کو قابل پائیدار بنانے اور ان کے
نشاستہ دار دانوں کو نرم کرنے کے واسطے لازمی ہے۔
کہ ان کو عرصہ صاف تک آگ پر پکایا جائے۔

پنوں کے واسطے روٹے آٹے کی روٹی نہایت
ضروری ہے۔ اس میں وزن کے مطابق اتنا ہی میدہ
"Second's flour" اور اسی قدر معمولی آٹا ملا کر بہت
عملہ روٹی پکائی جاسکتی ہے۔ اس میں قدرے پینٹی فلوئر
(Paisley flour) یا خمیر اگھانے کا سفوف (baking powder)
اور تھوڑا سا دودھ گوندھ کر نہایت لذیذ خمیری ٹکیاں
یا روٹی پکائی جاسکتی ہیں۔

نان بائی کی معمولی سفید خمیری پاؤ روٹی میں
مطلقاً طاقت نہیں ہوتی۔ اور اکثر عید کا اور میلہ کھیلے
مزدور ہی گندمی اور مضر صحت اجزاء (germs) سے

بھر پور گود و نواح میں اُن کو نیا۔ کرتے ہیں +
 بعد ازیں یہ ضروری سماں پیش آتا ہے۔ کہ اُس
 بچے کے واسطے جس نے سخت اور مضحکہ خیز استعمال
 کوئی شروع کی ہو کیا کیا ترکاریاں اور پھل بہتر
 ہیں +

شروع میں تو نرم نرم آلو۔ ترکاریوں کا گودا
 گوہی کا سفید حصہ۔ ناگ ماقول (asparagus) خوب عمدہ
 طعم دہن گلا کر پکایا ہو یا پانک کا ساگ سفید ثابت
 ہوگا۔ پکا کر (stewed) استعمال کرتے کے لئے سب
 سے بہتر پھل یہ ہونگے۔ بہت نرم اور ملائم دانے
 ریوند جیٹی کے (rhubarb) دم بخت سیبوں۔ خوبانیوں
 اور امرودوں کا گودا +

مشروبات

بچوں کو پانی پلانے میں خصوصاً شمالی ہندوستان
 کی خشک آب و ہوا میں مطلقاً بخل نہ کرنا چاہئے۔
 اوقات خدک کے درمیان کثرت سے پانی پینے کا
 ایک بڑا فائدہ یہ ہے۔ کہ قبض ہونے نہیں پاتی۔
 لیکن کھانے کے ساتھ پانی پینے کی کوئی ضرورت
 نہیں۔ پس اس سے جہاں تک ممکن ہو پرہیز کرنا
 لازم ہے +

عقو نیمو۔ چاء۔ قہرہ۔ طرح طرح کے اٹائے ہوئے
 پانی (aerated waters) اور ہر قسم کے نشے بچوں کے

واسطے ہانکل ٹاموزن ہیں *
 نارجی کا رس جس کو نہایت حفاظت کے ساتھ
 چھان لیا گیا ہو۔ یا سیب کا رس بچوں کے واسطے
 بہت مفید اور ان کے دلپسند ہوتا ہے۔ سیب کا
 رس نکالنے کی یہ ترکیب ہے۔ کہ آدھ سیر سیب لیکر
 ان کو کٹ چھانٹ لیا جاوے۔ پھر ان کو ایک پاؤ
 کھانڈ سمیت ایک بڑے پیالے میں رکھ لیا جاوے۔
 اور اس پر ڈیڑھ سیر کے قریب (2 quarts) گھولتا ہوا
 پانی ڈال دیا جاوے۔ اور پھر ٹھنڈا ہونے کے واسطے
 علیحدہ کمرے رکھ دیا جاوے۔ بعد ازیں چاہئے کہ
 سیبوں کا کوفتہ کیا جاوے۔ اور پھر پانی۔ چینی اور
 سیبوں کے کوفتے کو ایک گھنٹے کے عرصے تک علیحدہ
 پڑے رہنے دیا جاوے۔ بعد میں اس کو چھان کر
 استعمال کیا جاوے۔ بیمار بچے اس کے پینے سے بہت
 فائدہ اور فرحت حاصل کرتے ہیں۔ اس عرق کو اور
 دوسرے پھلوں کے رسوں (juices) کو بھی پینے کے
 واسطے اگر ہلکا اور پتلا کرنا چاہیں۔ تو ان میں آتش
 جو ملا لیا جاسکتا ہے۔ کچا پھل بچوں کو بہت ہی کم
 دینا چاہئے۔ بیر (plums) خوبائیاں۔ شاہ دانے اور
 آلو بخارے (sherries) اور گرونڈہ (gooseberries) بچوں
 کے واسطے خصوصاً مضر ہیں *
 پکائے ہوئے پھل (stewed) اور جو کا دلایا دولوں
 قبض ہونے کی صورت میں پیٹھ کو نرم کرتے ہیں۔

لیکن چونکہ ان کی تاثیر خاص کہ خراش پیدا کرنے کے ذریعے سے ہوتی ہے۔ پس ان کا زمانہ استعمال متعین نہیں۔ ورنہ ان سے یہ عارضہ حاصل نہ ہوتی۔ اگر پھلوں اور دوائے میں چینی زیادہ ڈالی جاوے۔ تو ممکن ہے کہ اس کے معدے میں گھٹاس پیدا کرنے اور سڑنے سے بانی اور بد ہضمی پیدا ہو جاوے۔ اور جو فائدہ بد نظر ہو۔ اس کے بجائے نقصان حاصل ہو۔

بچوں کو بہت سی چربی کھلائی جانی چاہئے۔ لیکن بہت بچوں کو اس سے سخت نفرت ہوئی کرتی ہے۔ جو نہی گوشت کے ایک عمدہ ٹکڑے کو گرم گرم کھا جاوے۔ تو اس میں سے کچھ تازہ شوربا بہ نکلتا ہے۔ اس شوربے میں کسی قدر چربی ملی ہوئی ہوتی ہے۔ اور بچے اسے کھاتے پر گوفہ آلوٹوں یا روٹی کے ساتھ شوق سے کھا لیتے ہیں۔ یا جس وقت گوشت کا ٹکڑا کباب کیا جا رہا ہو اگر اس کی گرم گرم چربی کے ساتھ جو ٹپکتی ہو بچے روٹی تر کر کے کھاتے جاویں۔ تو بھی ان کے واسطے نہایت مفید ہے۔ اکثر بچے اچھی عمدہ نیکن کی چربی (bacon fat) بھی بڑے خوش ہو کر کھاتے ہیں۔

بالائی بھی پڈنگ (pudding) دلتے یا کوکو (cocoa) کے ساتھ ملا کر کھلائی جاسکتی ہے۔

پانچ یا چھ برس کی عمر تک گوشت کھلانے کی

چنداں حاجت نہیں۔ بچے کی غذا زیادہ تر دودھ
 موٹے آٹے کی روٹی۔ پکے جوش دئے ہوئے اندرے
 (half boiled eggs) جو اور بعض اور اناجوں کا دیا۔
 سبزیاں۔ پکانے ہوئے (stewed) پھل (مربے ہرگز
 نہ ہوں) دودھ کی پڈناٹ۔ دال۔ مچھلی۔ بہت مزیدار
 اور عمدہ جو یا بکری کے گوشت کی بجلی۔ اور مٹر کا
 شوربا ہونی چاہئے +

پانچ برس کی عمر کے بعد چاہئے کہ ہر دوسرے روز
 چونے کا یا تازہ بکری کا گوشت بچے کو کھلایا جاوے
 لیکن اس امر کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔ کہ گوشت
 عمدہ قسم کا۔ نرم اور خوب گلا ہوا ہو +
 دوسرے سال کے اخیر میں بچوں کے اوقات
 خوراک کو ذیل کے طور پر مقرر کرنا چاہئے +
 سب سے اول نائنت ہوتا چاہئے جس کا وقت
 موسم کے لحاظ سے سالانہ سے سات یا آٹھ بجے مقرر
 کیا جاسکتا ہے +

اس کھانے پر بچے کو دودھ روٹی۔ سوچی۔ یا
 سوٹیاں یا مکھن روٹی اور ایک بڑا پیالہ بھر کر دودھ
 پینے کو دینا چاہئے +

بعد ازیں دو گھنٹہ خوب کھیل کود چکنے کے پیچھے
 اکثر بچہ ایک پیالی دودھ خوش ہو کر پی لیتا اور
 دوپہر کی نیند کے واسطے تیار ہو جاتا ہے +
 پھر ایک بجے دوپہر کے چاہئے کہ اس کو دن

کا تھانہ کھانا کھلایا جاوے۔ اس کھانے پر تازہ
 متوریے، gravy کے ساتھ روٹی یا آلو ہونے چاہئیں۔
 اور ایک ہلکے جوش گیا ہٹا (lightly boiled) اور
 مکھن روٹی۔ یا انڈوں کے بغیر پکائی ہوئی دودھ کی
 پٹنگ۔ اور جتنا دودھ پچھلی سکے۔ (بانی کا استعمال
 کرنا درست نہیں)۔

شام کا کھانا ساڑھے چار بجے کھلا دینا ضروری
 ہے۔ اس وقت چاہئے کہ بچے کو دودھ کے ساتھ
 کھلیا۔ یا رسکٹ دلیا یا مکھن روٹی اور مٹا جس میں
 بیج نہ ہوں کھانے کے لئے دیا جاوے۔

شام کے غسل کے بعد سونے سے پہلے بستر ہی
 میں بچے کو ایک پیالی دودھ پلایا جانا چاہئے۔
 تیسرے سال میں ترکاریاں اور پکاتے ہوئے
 (stewed) پھل جیسا کہ اوپر ذکر ہو چکا ہے بچوں
 کی خوراک میں شامل کئے جا سکتے ہیں۔ اور چند
 صورتوں میں ڈاکٹر یہ ہدایت کریگا۔ کہ بچے کو کبھی
 کبھی گوشت کو خوب باد پک کوٹ کر تھوڑی سی آٹھ
 لگائی جاوے۔ اور کسی قدر کچا ہی رکھ کر بچے کو
 کھلایا جاوے۔ یا چوڑے کے گوشت کی بلوری۔ یا
 مچھلی (رو ہو یا چلوا۔ یا معمولی مچھلی) پکا کر کھلائی
 جاوے۔

ماہ، ماہ بچے کے وزن اور قد میں بڑھتے جانے
 سے خود پہچان لیا جا سکتا ہے۔ کہ آیا بچے کی

خوارک اس کو موافق آنہی ہے یا نہیں۔ چاہئے کہ کمزور بچوں کو ہر چار چار ہفتوں کے بعد کسی خاص مقررہ روز پر ٹولا جاوے۔ لیکن مضبوط اور تندرست بچوں کے واسطے ایسا کرنے کی کوئی حاجت نہیں۔ اصل میں جب معلوم ہو جاوے کہ بچہ نمبر ایک نے وزن میں کچھ ترقی نہیں کی تو سارا گھر اونڈھا ہو جاتا ہے۔ پر بچے نمبر ۴-۵-۶ تو عموماً سب کے سب تولے بغیر ہی رہ جاتے ہیں +

نیند اور آرام

ہر عمر کے بچوں کے واسطے ہر ایک دن کا بہت بڑا حصہ نیند میں صرف کرنا نہایت ضروری ہے۔ سخت افسوس کے لائق بات ہے کہ ہم اپنے بچوں کے ساتھ اس امر میں اس قدر بخلی ظاہر کرتے ہیں۔ خصوصاً اُس وقت جبکہ وہ مدرستہ میں حاضر ہونا شروع کرتے ہیں۔ تاہم جو بچہ معمول کے مطابق بڑھتا اور ترقی کرتا ہے۔ بذات خود اُس کی تمام قوتوں پر بوجھ پڑا ہوتا ہے۔ اور مارے کا کام اور تمام کارروائی اس کے بوجھ کو اور بھی زیادہ بھاری کر دیتے ہیں + اس امر کی بخوبی تحقیق ہو چکی ہے کہ شیر خوار اور کم عمر بچوں کو کئی گھنٹوں کی نیند کرنی ضروری ہے۔ ۲۴ گھنٹوں میں ۱۴ سے ۱۶ گھنٹوں تک سونا چار یا پانچ سالہ بچوں کے واسطے مطلقاً بہت نہیں +

مرے میں پڑھتے، واسے لڑکے کے واسطے بھی اس سے قدرے ہی کم نیند درکار ہے۔ عمر کے لحاظ سے چاہئے۔ کہ اُسے ضرور یا ضرور اور بلاناغہ ۴ سے ۱۴ گھنٹوں کی نیند کرنے کی اجازت دی جائے۔ حال ہی میں ملک جرمنی کے مدارس میں بچوں کی دماغی طاقتوں (توجہ اور یادداشت) کی نہایت خرداری اور حفاظت کے ساتھ آزمائش کرتے سے یہ ثابت ہوا ہے۔ کہ پڑھائی میں جتنے گھنٹے کم اور نیند میں جتنے گھنٹے زیادہ صرف ہوئے ہیں۔ اُسی قدر استادوں نے پڑھائی کھائی میں نتیجہ زیادہ تسلی بخش پایا ہے +

بہت ننھے بچے دن کے وقت اُنہ کسی چھائیں دار بستہ آگے میں سارا دن بھر سوئے رہیں۔ تو اُن کے واسطے نہایت مفید ہے۔ لیکن اُن کی پانچ گڑی (perambulator) کو تمام وقت ہلاتے جلاتے نہ رہتا چاہئے۔ ورنہ اُن کی نیند جاتی رہیگی یا بے مزہ ہو جائیگی +

چاند سے سات سال کے بچوں کو دوپہر کی نیند کرنے کے واسطے بہتر یہ ہے۔ کہ ایک گھرے کو اندھیرا کر کے انہیں اس میں سلا یا جاوے۔ تاکہ اُن کی توجہ ادھر ادھر ہونے نہ پائے۔ اور چاہئے کہ کوئی کھلونے وغیرہ اُن کے نزدیک پڑے نہ رہیں +

اگر بچوں کو علیحدہ علیحدہ بستروں میں سلایا جاوے تو ان کی نیند تریادہ گہری ہوتی ہے۔ اور جہاں تک ممکن ہو چاہئے کہ ان کو الگ الگ کمروں میں ہی سلایا جاوے بچوں کو رات کے وقت ایک ہی کمرے یا پلنگ پر جھگڑا کر دینے کے دونوں جسمانی اور اخلاقی بد نتائج پر پوری توجہ نہیں کی جاتی۔ وہ جاگ اٹھتے ہیں پریشان حال اور بد مزاج ہوتے۔ اور اگر کمرے کی ہوا کے تازہ رہنے سے وہ ایک دوسرے کے سانس کو زہریلے بنانے کا باعث نہ ہوتے ہوں۔ تاہم ایک دوسرے کی طاقت کو نائل کرنے کا ذریعہ تیار ہوئے ہوتے ہیں۔

بڑے بچوں کو اکثر تاریکی اور اکیلے رہنے سے خوف ہوا کرتا ہے۔ پس اس کے بارے میں بے توجہی کرنی ہرگز مناسب نہیں +

اس صورت میں تھوڑی دیر کے لئے رفاقت اور رات کے وقت خواب گاہ میں چراغ جلانے رکھنا ضروری ہے۔ تاکہ درحقیقت بچہ دماغی اور جسمانی آرام حاصل کر سکے۔ ورنہ فائدے کے بجائے نقصان ہی ہوگا۔

بچے جو ہمیشہ متحرک مزاج اور طبعاً راتوں کو بے آرام رہتے ہیں۔ ہمیشہ شہر گرم پانی اور نمک کے غسل سے سوتے وقت نہلائے جانے سے بہت فائدہ حاصل کرتے ہیں۔ تاہم ایسے بچوں کے واسطے کھلی اور تازہ ہوا اور شہر سے باہر رہائش نہایت ضروری

ہے۔ اور چاہئے کہ پڑھائی جس قدر ممکن ہو دیر میں شروع کی جاوے۔ کنڈر گارشن میں شامل ہونے کی اور بہت سے اور بچوں سے ملنے جلنے کی گھبراہٹ اور جوش طبعی کے باعث ننھے بچوں کے نظام عصبی پر بہت سا بوجھ صریحاً پڑتا ہے۔ جس کا ظہور اکثر بچپن کے آخری ایام میں عصبی کمزوری کے کئی ایک نشانات سے ہوتا ہے *

چاہئے کہ سونے کے وقت کی پابندی نہایت توجہ اور باقاعدگی کے ساتھ کی جاوے۔ اگر ننھے کا سارا دن باری باری کھیل۔ آرام اور جسم کو توانائی بخشنے والی عمدہ اور لائق غذا کے ہضم کرنے میں کھلی اور تازہ ہوا کے اندر صرف ہوگا تو سب سے بہتر طریقہ دن کو ختم کرنے کا یہ ہے۔ کہ سوتے وقت بستر پر جاتے ہوئے غسل کرایا جائے اور بزمش سے دانت ملے جائیں۔ اور بستر میں بیٹھ کر ایک پیالہ گرم دودھ کا یا کوئی اور خوراک کھانے کو دی جاوے *

دماغ اور جسم کی پرورش اور نشوونما کے واسطے جو اطمینان اور امن و کار ہے۔ وہ صرف مقررہ اور باقاعدہ اوقات پر کار و بار کے کرنے اور تمام قسم کی گھبراہٹ اور پریشانی سے کنارہ کشی کرنے ہی سے حاصل ہو سکتا ہے *

چھوٹے بچے کے واسطے جو جسمانی اور دہنی قواء میں ترقی کر رہا ہو۔ خوف سے بڑھ کر اور کوئی شے

کمزور اور ناتواں بنانے کے قابل نہیں۔ اُن بچوں کے خوفوں کا علاج کرنے کا جو عصی طور پر کم طاقت ہوں سب سے بہتر طریقہ یہ ہے۔ کہ ماں سچائی اور توجہ کے ساتھ بچوں کے تمام سوالات کے جواب دینے کے واسطے مستعد رہے۔ اور اُن کو سکھائے کہ جو کچھ وہ دریافت کیا چاہیں۔ فوراً سیدھے ماں کے پاس آکر پوچھ لیں +

اگر ماں دانا ہو۔ تو وہ کبھی اپنے بچے کو گھر سے رات کے وقت غیر جگہوں میں اجنبی ساتھیوں کے ساتھ جو اُس کو ڈرا کر پریشان کریں یا اُس کو بری عادتیں سکھائیں سونے کی اجازت نہ دیگی + جب بچہ آرام کرتا یا سوتا ہو۔ تو ضروری ہے۔ کہ اُس کو خوب گرم رکھا جاوے۔ لیکن مناسب نہیں کہ بھاری کپڑوں مثلاً رضائیوں یا اور ردئی دار کپڑوں اور پوتینوں کے ساتھ جن میں سے ہوا گزر نہیں سکتی اُن کو ڈھانکا جاوے۔ ایسے بھاری کپڑوں اور لحافوں کے ادرھنے سے جسم کی ساخت ڈھیلی اور کمزور پڑ جاتی ہے +

سرد سے سرد رات کو بھی چاہئے کہ منہ کو کپڑوں کے ساتھ ہرگز نہ ڈھانکا جاوے +

سردی۔ زکام اور دوائی سے بچاؤ کے واسطے اُن نازک مزاج بچوں کے لئے جن کے ہاتھ پیر اکثر ٹھنڈے رہتے ہوں سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ

اگر ضرورت ہو تو گرم پانی کی بوتل بستر میں ان کے ساتھ رکھ دی جاوے۔ یا خوابگاہ کی ہوا کو آگ جلا کر گرم کیا جاوے +

نچھے شیرخواروں کی مانند بڑے بچوں کو بھی سکھایا جاسکتا ہے۔ کہ وہ شور و غل کا خیال نہ کریں۔ ہندوستانی بنگلوں (Bungalows) میں یہ ایک نہایت ضروری امر ہے کہ سوتے ہوئے بچوں کی نیند میں خلل انداز ہونے کے خوف سے سارے گھر بھر کو ہر قسم کی آوازوں اور شور سے باز رہنا پڑتا ہے۔ لیکن اگر انہوں نے دن تازہ ہوا میں صرف کیا ہو۔ اور خوب اچھی طرح سے نیند اور آرام کر لیا ہو۔ اور وہ جسمانی اور اعصابی طور پر مناسب سے زیادہ تھکے ہوئے نہ ہوں۔ تو وہ بہت آسانی سے جاگ نہ اٹھیں گے +

تازہ ہوا اور روشنی

یہ دو بیش قیمت چیزیں جانوروں اور پودوں کے پوری نشوونما کے واسطے اور اسی قدر نچھے بڑھتے ہوئے بچوں کے واسطے ضروری ہیں +

دہ حقیقت اب اس امر کی بخوبی تصدیق ہو چکی ہے کہ اگر بچوں کی خوابگاہ کی کھڑکی دن اور رات کھلی رکھی جاوے۔ تو وہ بیماری سے محفوظ رہیں گے۔ لیکن لوگوں کے دلوں میں اس امر کا یقین بٹھانا کہ ہمیشہ تازہ ہوا میں سوتے اور رہنے سے حقیقتاً سردی اور

زکام سے بچاؤ رہتا ہے۔ ابھی باقی ہے۔ یہ بات بھی یقینی ہے کہ خصوصاً تازہ ہوا میں زندگی بسر کرنا اور روشنی میں رہنا سہنا مرض سہل اور موسمی بخار سے بچنے کا اس ملک میں سب سے عمدہ طریقہ ہے۔ خواہ بارش ہو یا گرمی کبھی بچے کو گھر کے اندر بند نہ کر رکھنا چاہئے۔ اور نہ ہی ایک بند گھر میں رکھنا چاہئے۔

بچوں کے واسطے ہی ایک علیحدہ اور عمدہ کمرہ وقف کہ چھوڑنا تو ایک ایسی نعمت ہے کہ اکثر کم ہی دستیاب ہوتی۔ لیکن ان کی خوابگاہ میں چاہئے کہ دن اور رات ہوا گزرتی رہے۔ گرمیوں اور برسات کے موسم میں کسی سایہ دار برآمدے میں چٹائی کی بجائے درمی یا غالیچے کا ٹکڑا بچھانے سے ایک عمدہ کھینے کے لئے جگہ بن جائیگی۔

کھیل کا کمرہ گندے کپڑوں جھاڑوں اور سیلے جانگلیوں کے جن سے ہوا فوراً کثیف اور نہہریلی ہو جاتی ہے۔ جمع کرنے کی جگہ نہیں۔ فرش پر چٹائی کا بچھانا بھی مفید نہیں۔ سب سے بہتر فرش موم جامہ ثابت ہوا ہے۔ جو کہ آج کل بہت آسانی سے دستیاب ہو سکتا ہے۔ اور جسے روزمرہ ایک بھیکے ہوئے یا سیلے کپڑے کے ساتھ پونچھ لینے سے گرم و غبار سے بالکل پاک اور صاف رکھا جا سکتا ہے۔

بونہی ”قصرِ طفلان“ کی طرف رخ کیا جاوے یا اس میں داخل ہونے لگیں تو چاہئے کہ کسی قسم کی بو دہاں سے نہ آوے بچوں کے پاس جانا ایک کامل خوشی اور تفریح طبع کا باعث ہونا چاہئے۔ اور اُن کی جائے رہائش اور کمرے گھر بھر میں رونق دار۔ روشن۔ صاف اور سہترے ہونے چاہئیں۔ جن کمروں میں بچے زیادہ تر اٹھتے بیٹھتے ہوں چاہئے کہ اُن کی حرارت ہمیشہ ۹۵ درجے پر برقرار رکھی جاوے۔ اگر ممکن ہو تو بڑوں کو بچوں کی نوائیگاہ میں نہ سونا چاہئے۔ اور بچوں اور بڑوں کا ایک ہی پلانگ پر سونا تو بھی مضر ہے۔ ایسا کبھی ہونا نہ چاہئے۔ کیونکہ بڑا آدمی بچے یا بچوں سے کہیں جلد ہوا کی تازگی کو سمجھ کر اسے زہر آلود کہہ دیتا ہے۔ پھر یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ سوتے وقت بچے کا سہ ہرگز نہ ڈھانپا جاوے۔ ورنہ وہ بار بار اُسی کثیف ہوا میں سانس لیتے رہتے ہیں۔ بہت جلد زہر اپنے خون میں جذب کر لے گا۔ اور اُس کا دم گھٹ جائیگا۔

جسمانی ورزش

اگر بچہ تندرست و توانا ہو۔ اور بھاگنے کا خواہشمند ہو۔ تو اوّل ہی سے اس کو چلنے پھرنے دوڑنے بھاگنے سے ہرگز باز نہ رکھنا چاہئے۔ ایک کراؤر بچّہ جس کی ہڈی اور گوشت میں طاقت نہ ہو۔ خود بخود ایسا کرنا نہ چاہیگا۔ کسی نے نہایت عقلمندی

سے بیان کیا ہے کہ چلنے کی تمام قیادتیں رائے وہ تعداد میں کتنی ایک ہیں۔ بچے کے چلانے پھرانے پر موقوف ہیں اور نہ کہ بچے کے خود بخود چلنے پر۔ سات سال کی عمر سے کم کے بچے کے لئے یہ بات قدرتی طور پر بالکل نا درست ہے۔ کہ وہ کسی فاصلے تک متوازن چلتا چلا جاوے۔ اگر بچوں کو نازہ ہوا اور کھلی جگہ میں اُن کی اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جاوے تو وہ اپنے اعضاء جسمانی کو تھکا دینے کے بغیر وہی درزخیں کرینگے۔ جن سے سب سے عمدہ طور پر اُن کی ہڈیوں اور پھٹوں میں طاقت آدمے مثلاً جب چاہینگے کھیلینگے۔ دوڑینگے۔ بیٹھینگے۔ کودینگے وغیرہ۔ اور اگر انہیں اُن کی اپنی مرضی کے مطابق عمل کرنے کی اجازت دی گئی ہو۔ تو انہی شغلوں کو وہ اختیار کرینگے۔ لگاتار چلنا۔ اور لمبی سیر کرنا سب سے آخر بات ہے جو بچہ اپنے لئے اختیار کرے گا۔

جب بڑے اشخاص بچوں کو اپنے ساتھ لے کر باہر جاتے ہیں۔ تو صرف لمبا فاصلہ ہی ان بیچاروں کا دم خشک نہیں کرتا۔ بلکہ بڑوں کی رفتار سے وہ ہار جاتے ہیں۔ ایک بالغ شخص کی آہستہ سے آہستہ رفتار کے ساتھ برابر رہنے کے واسطے ایک چھوٹے بچے کو اس قدر جلد قدم اٹھانے پڑتے ہیں۔ کہ وہ تھوڑی سی دیر میں بے حد تھک جاتا

ہے +
اگر شہر میں رہائش ہو تو سب سے بہتر طریقہ یہ
اختیار کیا جاسکتا ہے۔ کہ بچے کو ٹیڈی یا گاڑی میں
بٹھا کر کسی کشادہ باغچے میں لے جا کر اتار دیا جائے۔
تاکہ وہ وہاں سے بھر کر کھیل کود لے +
ٹیڈی کی سواری ایک عمدہ ورزش ہے۔ خصوصاً
گزر بچوں کے واسطے تو یہ نہایت مفید ہے +

لباس اور پوشش

تمام بچوں کے لباس اور پوشش میں ذیل کی
تین ضروریات کا خیال رکھنا لازمی ہے :-
(۱) آرام و آسائش اور حرکت کی آزادی +
(۲) گہروں سے پاؤں تک جسم کی حرارت کو یکساں
رکھنا +

(۳) صفائی +

جہانتک ممکن ہو لباس کو ٹھیک رکھنے۔ اور تنگ
بند اور پیٹیوں سے پرہیز کرنے اور پھیپڑوں اور
ہاتھ پاؤں کو آزادی کے ساتھ حرکت کرنے کی ممانعت
نہ کرنے سے پورا آرام حاصل ہوتا ہے +
لیکوں اور ٹریکیوں دونوں کے واسطے زندگی کے
اول تین سال کے عرصے میں بہتر ہے۔ کہ بجائے
پیٹی کوٹ (Petticoat) اور پنے سائے کے ایک ساتھ سٹے
ہوئے کرتے اور پانچائے جتیں بلومر (Bloomer) کہتے ہیں۔

پہنائے جاویں۔ وہ اس لباس کو کھیل کود کے وقت اور زمین پر گھٹنوں کے بل چلتے ہوئے پہن سکتے ہیں۔ جتنے کپڑے تعداد میں کم ہونگے۔ اتنا ہی بچے کے واسطے آرام اور چین زیادہ ہوگا۔

موٹے یا مہین ادنیٰ کپڑے سب سے بڑھ کر مفید اور باعث حفاظت ہوتے ہیں۔ یا گد میوں کے موسم میں ایک نہایت باریک ادنیٰ کپڑے کے کمبینیشن (combination) کے اوپر ایک پتلا سا ریشمی کپڑا جو دھلائے جاتے کے قابل ہو پہنانا چاہئے۔ ادنیٰ کپڑا بدن کے ساتھ ہو۔ اور ریشمی کپڑا ادنیٰ کے اوپر پہنایا جاوے۔

باقی جسم کی تندرستی کا دار و مدار پاؤں اور ٹانگوں میں خون کے باقاعدہ گردش کرنے پر منحصر ہوتا ہے۔

موسم سراب میں چاہئے کہ گرم موزے پہنے جاویں۔ اور ڈھیلی جوتیاں یا بوٹ جو بہت ہی نرم پچھڑے کے ہوں۔ اور تن کے اندر فلاپین کا اسٹرنگ ہو۔ پہنے جاویں۔ گھر سے باہر چمپیلوں (sandals) کا استعمال بالکل صحیح نہیں۔ کیونکہ ان سے پاؤں کی کچھ حفاظت نہیں ہو سکتی۔ خصوصاً ہندوستان میں جہاں کہ زمین پر نہریلے اجرام کے جھٹے کے جھٹے رہتے پھرتے ہیں۔ اور ذرا سے زخم یا خراش میں فوراً دھل پا لیتے اور خون میں سرایت کر جاتے ہیں۔ اس امر کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔ کہ بچوں کے

پاس قدرتاً انگلیوں کی جانب چھوٹے اور ایڑی کی طرف پھوٹائی میں کم ہوتے ہیں۔ اُن کے پاؤں کے جوتے ہمیشہ پاؤں کی وضع کے مطابق فرمائی ہوئے جانے چاہئیں۔

دوسری ضرورت یعنی ”یکساں حرارت“ اس طرح پوری ہو سکتی ہے۔ کہ گلے سے گھٹنوں تک تمام پوش ایک ہی لباس میں پوری ہو۔ اور گھٹنوں سے نیچے گرم مونے پہنے جاویں۔ اگر ایک ایسی اتنی پوشک جسم کی جلد کے ساتھ پہنی جاوے۔ تو پھر کچھ مضائقہ نہیں کہ اوپر کے لباس کی کیا قطع اور وضع ہے۔ لیکن یہ خیال رکھنا ضروری ہے۔ کہ وہ دہنی یا تنگ نہ ہو۔ کیونکہ پچھل کے لباس میں جو نقص ہوتے ہیں اُن میں یہ سب سے بڑھ کر ہیں۔

عام غلطیوں میں سے ایک یہ ہے کہ سینے پر بہت سے کپڑے لاد دئے جاتے ہیں۔ اور سر کو خوب لپیٹ دیا جاتا ہے۔ لیکن تازک بازوؤں اور ٹانگوں کو جو سردی محسوس کرتے ہیں۔ سخت اور مضبوط بنانے کے خیال سے کھلا چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اس طرح نیچے کا جسم سرد گرم ہو جاتا ہے۔ اور بدن کی حرارت کے یکساں نہ رہنے سے اُس کو زکام۔ گھاسی اور بخار Bronchitis ہو جاتا ہے۔

اگر بدن کے کسی حصے کو سرد رکھنے کی ضرورت ہے۔ تو وہ سر ہے۔ گو آجکل کے ”نہ ٹپنی نہ جوتی“

راے دہیوں کے ساتھ ہم نیاں ہونے کی اور اُن کی
تقلید کرنے کی ہمیں چنداں ضرورت نہیں سرکو
سورج اور سرد ہوا سے بچانا لازمی ہے ۔

لڑکیوں کے واسطے موٹی اور تنگ کتیاں یعنی چولیاں
stay-bodices جن میں جنوں کے ذریعے پانچائے اور
نیچے کی پوشائیں بوڑھی جھاتی ہیں ۔ سرسرم نامزدوں ہیں
وہ گرمی اور پیسے کو باہر نصے سے باز رکھتیں اور سینے
کے جس حصے پر پستی ہوئی ہوں اس جگہ پمپولش
(Poultice) کا دم دیتی ہیں ۔ فلاپین کی عمدہ کھب کر

آنے والی کمری یا چولی Bodice سب سے بہتر اور
فائدہ بخش ہے ۔ اور جب تک لڑکی مدرسے میں تعلیم
پاتی رہے ۔ اس کا استعمال جاری رکھ سکتی ہے ۔ یا
اس کے بجائے کٹی اور ملائم پیز چولی کی بگہ پہن
سکتی ہے ۔ مثلاً بدن کے ساتھ سٹ کر آنے والی ایجاد کردہ
ایمانیپیٹر باڈس (Emanipator bodice) ۔

مشت کی درد کے باعث کجا جس میں بہت سی مندوات
گرفتار رہتی ہیں ۔ سراغ لگانے سے معلوم ہوتا ہے کہ
لڑکپن کے زمانے میں نامزدوں چولیوں کے استعمال سے
اُن کے اعضاء مناسب اور صحیح طور پر بڑھ نہیں سکے ۔
اور اُن کی رگوں میں خون ٹھیک طرح سے گردش کرنے
سے رکا رہا ہے ۔ پس اُن کی پشت کے اعصاب اور
پیشے دبلے پتلے اور کمزور رہ گئے ہیں ۔ تنگ چولیوں
یعنی (Stays) کے استعمال میں ایک اور بڑی قباحیت یہ

ہے۔ کہ بڑھتی ہوئی لڑکیوں کی ریڑھ کی ہڈی پشت کے اعصاب اور پھٹوں کے کمزور ہونے سے ٹیڑھی ہو جاتی ہے۔ اور پھیپڑوں پر دباؤ پڑتے رہنے سے خون پتلا پڑ جاتا اور بہت کم ہو جاتا ہے۔

عنائی رکھنی لازمی ہے۔ ننھے بچے کے کپڑے کم از کم ایک مرتبہ روزمرہ تبدیل کئے جانے ضروری ہیں۔ اور موسم گزرا میں تو دو مرتبہ روز تبدیل کئے جانے چاہئیں۔ بھیگے ہوئے میلے کپڑے بچے کے جسم پر پہنائے رکھنے سے اس کی جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس کو سردی لگ جانی کا اندیشہ رہتا ہے۔ اور پھوٹنے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ علاوہ انہیں بچے کو اس سے سخت بے آرامی اور بیچینی ہوتی ہے۔ پس چاہئے کہ کثرت سے بچے کی پوشاکیں بنائی ہر وقت تیار رہیں۔ اور اگر اونٹنی پوشاکیں استعمال کی جاتی ہوں۔ تو وہ نہایت آسانی سے لگہری میں ہندوستانی دھبہ سے بدتر جراثیم پر دھلا کر صاف کی جا سکتی ہیں۔

گھنڈے پانی میں صابون گھول کر استعمال کرنا چاہئے۔ اور ہر ڈیڑھ سیر پانی میں ایک چاء کا چمچ بھر سہاگہ پانی کو نرم کرنے کے واسطے ملایا جانا چاہئے۔ پوشاکوں کو دو تین گھنٹوں تک صابون والے پانی میں بھٹولے رکھنا چاہئے۔ اور پھر جھٹ پٹ بارش کے پانی یا نلکے کے تازے پانی کے ساتھ آن کو دھو کر دھوپ میں سکھا لینا چاہئے۔ اس طریقے سے وہ نرم رہتے ہیں۔ اور مطلقاً نہیں سکڑتے۔ اور نہ ہی بہت جلد گھستتے ہیں۔

چاہئے کہ بچوں کے لحاف اور توشک بھی بالکل ہلکے ہی ہوں۔ رات کو پہنانے کے واسطے سب سے بہتر پوشاک یہ ہے کہ ادنی کمبائنیشن (Combination) جو کہ گلے سے پاؤں کے نیچے تک لمبا ہو استعمال کیا جاوے۔ اور پھر اوڑھنے کے واسطے ہلکے ادنی کمبل ہونے چاہئیں۔ نہ کہ روئی کی رضائیاں۔

شکم اور انترطیال

زندگی کے اوّل سال میں چاہئے کہ بچے کو دن میں تین یا چار مرتبہ پاخانہ آوے۔ دوسرے سال میں اکثر بچے کو دن میں دو بار حاجت ہوتی ہے۔ اور بعد ازاں سرف دن میں ایک دفعہ پاخانہ ہوتا ہے۔ شیر خوار بچے کے پاخانے سے بڑے بچے کے پاخانے کا رنگ زیادہ گہرا ہوتا ہے۔ لیکن اُس کو سخت۔ یا سفید یا گندھے ہوئے آئٹم کی مانند نہ ہونا چاہئے۔ بلکہ چاہئے کہ وہ ہلکے پھورے رنگ کا اور نرم ہو۔ فیض سے بچتے اور انترطیوں کی زہر شکایتوں سے محفوظ رہنے کا طریقہ یہ ہے کہ تمام خوراک کو خوب اچھی طرح اور آہستہ آہستہ چبا کر کھانے پر بہت زور دیا جاوے۔ بچے کو بدل بدل کر غذا دی جاوے۔ کثرت سے کھلی ہوا میں ورزش کرائی جاوے۔ اور سفدانہ گرم پانی کے غسل کے بعد فوراً ہی سرد پانی میں کپڑا بھگو کر اُس کے سارے بدن پر جلدی کے ساتھ

پھیر دیا جاوے۔ اور اس امر کی طرف خوب غور کے ساتھ
توجہ کی جاوے کہ وہ ہر روز وقت مقررہ پہر بلاتا نہ پافانہ
کمرنے کے واسطے جاتا اور حاجت روائی کرتا ہے +

مشاورت

تمام بچوں کو یہ سکھانا ضروری ہے۔ کہ وہ کئی مرتبہ
باقاعدہ مشانے کے بوجھ کو ہلکا کیا کریں۔ یعنی پیشاب
کو خارج ہونے سے روکے نہ رکھیں +

تین اور چھ سال کی عمر کے درمیان چاہئے۔ کہ
دن کو بچے ہر تین گھنٹوں میں ایک بار۔ ضرور پیشاب
کریں۔ اور اُن کے تمام کاروبار کے اوقات کو اسی بات
کو مد نظر رکھتے ہوئے مقرر کرنا چاہئے +

مزدور بچے رات کو پیشاب روک نہیں سکتے۔ بستر ہی
میں پیشاب کر دینے کی عادت نہایت ہی اذیت کا باعث
ہوتی ہے۔ اور اُس کے چھڑانے اور علاج کرنے کے
واسطے بہت سے وقت اور بے حد صبر کی ضرورت ہے +

یہ ایک لازمی امر ہے کہ ہر ایک بچے کو رات کے
وقت ایک یا زیادہ دفعہ اٹھایا جاوے۔ تاکہ وہ پیشاب
کر لے۔ اگر بچہ تندہست و توانا ہے۔ تو اس بات کا
مطلقاً اندیشہ نہیں کرنا چاہئے۔ کہ پھر وہ جاگتا رہیگا۔
بلکہ عموماً وہ فراغت پاتے ہی پھر سو جائیگا۔ اگر باوجود
اس احتیاط کے بچہ پھر بھی بستر کو ترک کر دے تو اس
بات کا خیال رکھنا چاہئے۔ کہ وہ پیٹھ کے بل نہ سووے

اور دن بھر کھلی ہوا میں رہے۔ دودھ کی سادہ غذا کھائے۔ لیکن خورش میں بہت پانی کا استعمال نہ کرے۔ روزمرہ ٹھنڈے کھارے پانی سے پھوارے Shower bath کا غسل کرے اور شام کے غسل کے بعد ایک گھروے تھلے سے اس کے بدن کو مل کر پونچھا جاوے۔ اگر ان سارے ذریعوں سے کچھ فائدہ نہ ہو۔ تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے *

ان اعضاء کی خواہش اور بار بار پیشاب کرنے کی خواہش کا باعث یہ بھی ہو سکتا ہے۔ کہ انٹریوں میں چھوٹے چھوٹے رکم موجود ہیں۔ یا لٹکوں کی حالت میں یہ کہ ان کو ختم کرنے کی ضرورت ہے *

ان امور کے بارے میں جلد فکر کرنی چاہئے۔ مبادا کہ ان نازک اعضا کے چھیڑے اور چھونے سے باقی جسم کو بہت نقصان پہنچے۔ اور ایسی عادات بد کی بنیاد پڑ جاوے۔ جو عمر بھر نہیں چھوڑیں۔ ایسے برے میدان کے روکنے کے لئے سب سے بہتر ذریعہ صحت اور کھلی ہوا میں رہنا۔ سادہ ہلکی غذا بغیر مصالح اور میچوں کے کھانا اور روزمرہ ٹھنڈے پھوارے سے پانی سے غسل کرنا ہیں *

بڑی عمر کے بچوں کو کسی قدر ان اعضا کے بارے میں یہ مفید تعلیم دینی چاہئے۔ کہ ان کا نشا یہ ہے۔ کہ ان کے رستے سے جسم کے کھانے پینے کے فضلوں کو خارج کیا جائے۔ بلکہ چھوٹے بچوں کو بھی یہ بتلایا جا سکتا

ہے۔ کہ ان اعضا کو ملنے یا چھونے سے وہ بیمار ہو جائینگے +

اس بُری عادت کے اخذ کر لینے کے نشان یہ ہونگے کہ بچہ بھات کو ڈریک اور لے چین رہتا ہے۔ اس کو بھوک بہت تھوڑی لگتی ہے۔ آنکھوں کے نیچے سیاہ داغ یا دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اور وہ مضطرب نظر آتا ہے۔ اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل کر میں شامل ہونا اور ورزش کرنا نہیں چاہتا +

ماں کو بُری ہونیاری سے اس بات کا دھیان رکھنا ہوگا۔ اور ایسی عادات بد کو دور کمرے کے لئے جن کو اکثر بچہ نا دیدہ و دانستہ طور پر حاصل کر لیتا ہے۔ بہت وقت خرچ کرنا ہوگا +

جب لڑکیاں سن بلوغت کے نزدیک پہنچنے لگیں۔ تو بعض دفعہ اُن کے اعضاء خارجی سے قدرے مواد خارج ہوتا ہے۔ جن سے خاصکہ موسم گرما میں خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ قبض کا ہونا اور مطالعے کے لئے حد سے زیادہ بیٹھا رہنا اور طاقتور ورزش نہ کرنا اس کے عام اسباب ہیں۔ سن بلوغت میں پہنچنے والی لڑکی کو مناسب نہیں۔ کہ وہ گھنٹوں تک ایک سخت کرسی پر بیٹھی رہے اور اپنی کتاب یا سلائی کے اوپر جھکی رہے۔ غسل کے پانی میں جو کے آٹے کا پانی ملا کر قریب پندرہ منٹ تک اُس میں بیٹھنے سے آرام معلوم ہوگا۔ نیند۔ ورزش اور کھیل میں بہت سا وقت صرف کرنا چاہئے۔ اور

حاجت با فراغت ہونی چاہئے +

مستقل دانت

یہ دانت ساتویں سال سے سوڑے سے باہر نمودار ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ اور آہستہ آہستہ پچھڑھڑیں سال تک پہلے دانتوں کی جگہ لے لیتے ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی ٹھیک جگہ پر نکلیں اور اس امر کا یقین حاصل کرنے کے لئے چاہئے کہ وہ باقاعدہ کسی اچھے ڈاکٹر دندان کو دکھائے جائیں اگر پہلے دانت بجائے اس کے کہ آہستہ آہستہ دوسرے دانتوں سے دھکیلے جا کر نکلیں۔ جبراً اپنے وقت سے پہلے خارج کر دئے جاویں۔ تو جڑا سکڑ جائیگا۔ اور مستقل دانت بے قاعدہ طور پر نکلیں گے۔ سب سے پہلے دو ڈاڑھیں جڑے کے پچھلے حصے میں عارضی دانتوں کے پیچھے کو نکلتی چاہئیں۔ اس کے بعد نیچے کے جھاڑے کے دو سامنے کے دانت پھر انہیں کے مقابلہ کے دو دانت اوپر کے جڑے میں اور ان کے دونوں طرف کے پہلو کے دانت۔

پہلی ڈاڑھوں کی بجائے چار ڈاڑھیں نکلتی ہیں۔ اور پھر Eyeteeth سوائے نکلتے ہیں۔ یہ اکثر بے قاعدہ طور پر نکلتے ہیں۔ اور اگر بہت باہر کو نکلے ہوئے ہوں۔ تو صورت کو بد زیب کہہ دیتے ہیں۔ اس وقت بچے کو دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہئے۔ تاکہ

پیشتر اس کے کہ وقت گزر جائے نقصوں کو دور کیا جاوے۔ چودھویں سال تک دونوں جڑوں میں اٹھائیس دانت ہونے چاہئیں +
اگر دانت ہموار نہ نکلے ہوں بلکہ آگے نیچے ہوں۔ تو خوراک کے چمانے میں ہرج دافع ہوگا۔ لیکن دوسرے دانتوں کے نکلنے وقت جسمانی صحت پر اثر نہیں پڑتا اور نہ ہی خاص طور پر کوئی بیماری لاحق ہوتی ہے +

دانتوں کو ایک دانت کے نرم برش سے دن میں تین مرتبہ صاف کرنا چاہئے۔ شیر گرم پانی جس میں آدھا چار کا چمچ بھر بائی کار بونیٹ آف سوڈا (Bicarbonate of soda) ملا ہوا استعمال کرنا سب سے اچھا ہے +

مدرسوں میں حفظانِ صحت

ہندوستان کے میدانی شہروں (یعنی جو پہاڑ پر واقع نہیں) میں اسکول کے وقت مقرر کرنے اور ہر بچے کے حسب حال مطالعہ کی مقدار کا اندازہ لگانے میں ایسی دقتیں پیش آتی ہیں۔ جو اور جگہ پر محسوس نہیں ہوتیں +

تجربوں سے معلوم ہوا ہے۔ کہ موسم گرما میں ایک بچے کے نشوونما کی رفتار بالکل بند ہو جاسکتی ہے۔ اور اس کی بھوک مر جاتی اور قواء ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ذہن لوگوں کو بھی سبقوں کا سیکھتا

وہاں جان ہو جاتا ہے۔ ایسی حالتوں میں ننھے بچوں پر سبقوں کا زور ڈالنا ایک غلطی ہے۔ خاص کر جب اسکول میں حاضر ہونے کے لئے اُن کو اُن کی نہایت تازہ کمرے والی نیند سے جبراً جگایا جاتا ہے۔

بڑے بچوں خاص کر لڑکیوں کے لئے موسم گرما میں صبح کئی گھنٹوں تک اسکول میں مطالعہ کرنا کافی ہے اور اس موسم میں گھر میں ”تیارسی“ کرنا بالکل موقوف کر دینا چاہئے۔ تاکہ وہ دوپہر کو دیر تک نیند اور آرام کر لیں۔ اُس کے بعد اُن کو ایک عمدہ کھانا ملنا چاہئے۔ اور بعد ازاں سونے کے وقت تک باہر کھلی ہوا میں کسی قسم کی کھیلیں ہونی چاہئیں۔

بارہ برس سے کم عمر کے بچے کے لئے موسم سرما میں چار گھنٹے اسکول کی پڑھائی اور آدھے گھنٹے کی تیاری کافی ہے۔ بڑی لڑکیوں کے لئے ایک سے دو گھنٹے کی تیاری درکار ہو سکتی ہے۔ ماں باپ کو نہیں بھولنا چاہئے۔ کہ بہت سے بچوں کے لئے مطالعہ کے بارے میں یہ ضرب المثل صادق آتی ہے۔ کہ آدھی ساری سے بہتر ہے۔“

آجکل بہت سے بچے ”چچوں سے پالے جاتے ہیں۔“ بہت سی پیشتر سے ہضم کی ہوئی خوراک اُن کے دماغوں میں دن بھر اُٹھیلی جاتی ہے۔ ایک کے بعد دوسرا سبق پے در پے سکھایا جاتا ہے۔ لیکن اُن کو اس ذہنی خوراک کے اوپر غور کرنے اور اُس کے ہضم کرنے

کے لئے وقت اور موقع نہیں دیا جاتا۔ بالفرض اگر ایسے دوسرے کئے اختیار کرنے سے نظام عصبی اور دماغ پر بے جا دباؤ نہ پڑے تو بھی یہ ناہضم شدہ علم اسکول کے چھوڑنے پر فوراً کافور ہو جاتا ہے۔ بچے کو جس چیز کی ضرورت ہے۔ وہ یہ ہے۔ کہ اُس کو اپنی ہی کوشش سے آہستہ آہستہ حاصل کئے ہوئے علم میں ترقی کرنے کے لئے بہت سارا وقت دیا جاوے۔ جیسا کہ جسمانی نشو و نما کا بھی یہی قانون ہے۔ لیکن زمانہ حال کے طریق زندگی کی تعجیل اور شتابی اسکول کے کمروں میں بھی گھس آئی ہے۔ اور بجائے اس کے کہ بچوں کو اپنے آپ علم حاصل کرنے کا سب سے اچھا طریقہ سکھایا جاوے۔ یہ کوشش کی جاتی ہے۔ کہ جس قدر جلد ہو سکے۔ علم ان کے اندر گھونس گھونس کر بھرا جاوے۔ بلاشبہ وہ وقت ابھی دور ہے۔ جب اسکول سے پڑھ کر نکلے ہوئے بچے اُن لوگوں میں سے ہونگے۔ جو خوبصورتی کے شیدا۔ علم کے مشتاق۔ رفاقت کے خواہاں۔ پاک اور بے گناہ خوشیوں کے پیاسے۔ اپنے واجبی حقوق کا مطالبہ کرنے کے لئے مستعد ہوں۔

طعام کے اوقات اور اشیا

اسکول کے ایام میں یہ فرض اکثر نہایت جلدی میں ادا کیا جاتا ہے۔ یا بعض اوقات بالکل نظر انداز ہو جاتا ہے۔

ہر ایک بچے کو صبح کو لمبے مطالعے سے پیشتر ایک عمدہ ناشتہ مثلاً دلیا یا دودھ اور روٹی اور نیز ایک انڈا ملنا چاہئے۔ اور اس کے واسطے جاگنے کے بعد بہت سا وقت درکار ہے۔ اسکول کے بعد اکثر بچے ایک عمدہ کھانے کے لئے تیار ہوتے ہیں۔ لیکن موسم گرما میں بجائے ایسے کھانے کے ایک ہلکی لچ (Luce) یا دوپہر کا کھانا (دودھ - بھیر (Pudding) اور پکائے ہوئے پھل (Stewed Fruits) کی اس کے بعد دیر تک سونا اور آرام لینا زیادہ مناسب ہے۔ بڑا کھانا (Dinner) کسی قدر دیر کے بعد دن کے پچھلے حصے میں آنا چاہئے۔

شام کے وقت قہوہ اور چاء بچوں کو ہرگز نہیں پلاتی چاہئیں۔ وہ دماغ میں حد سے زیادہ تحریک پیدا کر دیتے ہیں۔ اور بچے کو مناسب وقت پر سونے سے روکتے ہیں۔ طعام شب کے لئے کوکو (Cocoa) یا دودھ اور بہت ساری (Brown Bread) نال آٹے کی روٹی اور مکھن یا مربہ (Jams) سب عمروں کے اسکول کے بچوں کے لئے آخری کھانے کے لئے موزوں ہیں۔

خواب

اگرچہ ایسا کرنے میں ایک ہی بات کے پھر دہرائے کا عیب پایا جاوے۔ تو بھی میں اسکول کے بچوں

کے لئے زیادہ سونے کی ضرورت پر پھر زور دیتی ہوں۔ خاصکہ موسم گرما میں جبکہ رات کی نیند خلل پذیر اور ناتسلبی بخش ہوتی ہے۔ حال کی تحقیقات سے صاف طور پر ظاہر ہوتا ہے۔ کہ بچپن اور جوانی میں نیند کی کمی کی وجہ ہی سے نظام اعصابی کا ضعف Neurasthenia اور قوائے جسمانی کی کمزوری جن کی شکایت ان ایام میں عام طور پر کی جاتی ہے۔ پیدا ہوتے ہیں۔

بہت سے گھرانوں میں بچوں کے سونے کے واسطے وقت مقرر کیا ہوا ہے۔ لیکن وہاں بھی کم از کم بڑی عمر والوں کو خفیف سے وجوہات کے باعث بچوں کے وقت معینہ میں خلل انداز ہونے کی اجازت دی جاتی ہے۔ اور موسم گرما میں دوپہر کے سونے پر زور نہیں

پڑا۔ انٹر ڈیپارٹمنٹل Interdepartmental کمیٹی کی رپورٹ دوبارہ ”جسمانی تنزل“ جلد اول صفحہ ۱۵۶۔ ہندوستانی گھرانوں میں خاندان کے بچوں کو ہر ایک بات جو ان کے بزرگ کرتے اور کہتے ہیں۔ دیکھنے اور سننے کی اجازت دی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ پیدائش اور موت کے بعد بھی ان کی حیرت زدہ آنکھوں کے سامنے کھلے طور پر ظاہر کئے جاتے ہیں۔ اس کا افسوسناک نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ ان کے حقیقی بچپن کا زمانہ بہت ادائل عمر ہی میں اختتام کو پہنچ جاتا ہے۔ اور اس میں کوئی شک و شبہ نہیں۔ کہ ایسا قبل از وقت زندگی کا تجربہ۔ نے الحقیقت ان کے ایام زندگی کو کم کر دیتا ہے۔

دیا جاتا۔ اسکول کے بڑی عمر کے بچوں کے لئے عملی کارروائی کے واسطے یہ ایک عمدہ قاعدہ ہے۔ کہ ”چھ گھنٹے کام کے لئے۔ چھ گھنٹے کھیل کود اور کھاتے کے لئے اور بارہ گھنٹے سونے کے لئے صرف ہوں۔“

ڈاکٹر آکلینڈ (Dr. Acland) کا ایک مضمون جو جولائی ۱۹۰۵ء کو اخبار پرنٹس ریویو Parents Review میں نکلا کسی قدر غور سے مطالعہ کرنے کے قابل ہے۔ اُس کا عنوان یہ ہے۔ یعنی ”نیند کا تعلق نشو و نما اور کام کے ساتھ“۔

دماغی یا ذہنی تربیت

بچے کے بول کو ٹھیک لفظ بولنے اور پاکیزہ کام اور گفتگو سکھانے میں اسکول کی استاد کی نسبت ماں کہیں زیادہ کام کر سکتی ہے۔

کہا گیا ہے کہ وہ جو بچے کو الفاظ بولنا سکھاتی ہے وہی اس کے خیالات کو بھی کسی خاص سانچے میں ڈھالتی ہے۔ اور خیالات ہی دنیا پر حکمرانی کرتے ہیں۔ سو ماں اپنے بچوں کو سچے اور پاکیزہ طور پر کلام کرنا اس طرح سے سکھلا سکتی ہے۔ کہ اگر کسی واقعہ یا کہانی میں بچوں کو دل چسپی پیدا ہوتی ہے۔ تو اُس کا ٹھیک ٹھیک بیان کرنے میں ان کو مدد دیوے۔ اور جن باتوں کا تذکرہ بچوں کے سامنے کیا جاتا ہے۔ ان کے بارے میں نہایت ہوشیاری مَدِ نظر رکھے۔

روپے پیسے - بیماری یا دوسروں کی مصیبتوں کے
 بارے میں بچوں کے سامنے بات چیت کرنا مناسب
 نہیں ہے - ہو سکتا ہے کہ جو باتیں ننھا سا بچہ بے
 جانے بوجھے سنتا رہا ہے - بعد میں اس کے دل میں
 پھر پیدا ہو کہ اس قسم کے خیالی خطروں سے اُس
 کو رنجیدہ خاطر بنا دیں - کہ مبادا اُس کی آئندہ
 زندگی میں بھی ویسی ہی تکلیف یا پوشیدہ مصیبتیں
 پیش آویں گی - اسی وجہ سے شیر خواری کے زمانے
 کے بعد بچوں کو تھوڑی سی دیر کے لئے بھی کسی
 ہندوستانی نوکر کے ہاتھ میں بالکل سپرد کر دینا
 ٹھیک نہیں ہے - اگرچہ وہ اکثر اپنے فرض کے
 لانے میں دلدادہ ہوتے ہیں - تو بھی وہ اپنی
 بے وقوفانہ - نامناسب بات چیت سے جو بہت اکثر
 بیماری - بھوت پریت اور اور ڈراؤنے مضمونوں
 کے بارے میں کہتے ہیں - بچوں کو بے اندازہ
 نقصان پہنچا سکتے ہیں +

باب ہشتم

بچپن کی بیماریاں

استخوانی کمزوری (Rickets) اور خون کا بگاڑ Scurvy

قبض - قے کرنا - اسہال اور پیش - کرم - انتڑیوں
کا باہر نکل آنا - اُبھرا ہوا یا باہر کو نکلا ہوا شکم

فتق (Rupture) - سانس کی بیماریاں

ہم نے اس مضمون پر غور کر لی ہے - کہ ننھے
شیر خوار بچوں کو کیا کیا بیماریاں ہوتی ہیں - اور
جب اُن کی حالت میں نازک وقت آ جاوےں - تو
کیا کرنا چاہئے ؟

ہوشیار ماں کے لئے جو زیادہ عمر کے بچوں کو اُن
کی عام بیماریوں سے بچانے کے درپے ہے - اُن
بیماریوں کے بارے میں بھی ویسے ہی مطالعہ اور غور
کرنے کی ضرورت ہے ؟

استخوانی کمزوری (Rickets) رِکٹس

پیشتر اس کے کہ بچہ شیر خوار ہی کی حالت سے نکلے یہ مرض اپنے تئیں خفیف نشاناتوں کے ذریعے ظاہر کر سکتا ہے۔ جن کی نسبت ہرگز بے پروائی نہیں کرنی چاہئے۔ یہ مرض دراصل بُری خوراک کا نتیجہ ہے۔ بہت مدت تک بچے کو صرف پکائے ہوئے یا اُبالے ہوئے دودھ اور نشاستہ دار یا زارسی ایجاد شدہ خوراکوں پر پالتے سے اور خوراک میں چکنائی کی کمی سے عموماً یہ بیماری پیدا ہوتی ہے *

اس بیماری کے ساتھ ساتھ اور بیماریوں کے آنے کا بھی ڈر ہوتا ہے۔ یعنی بد ہضمی اور اسہال یا دست۔ زکام اور بخار (Bronchitis) سخت کھانسی جس سے بچے کا دم رک جاتا ہے (Croup) یعنی کیوپ اور تشنج۔ علاوہ ان کے آخر کار بازوؤں اور ٹانگوں کی ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں *

اگر بچے کی عمر کے پہلے سال کے اختتام کے قریب ماں دیکھے کہ بچے کے دانت نکلنے میں دیر لگ گئی ہے۔ اور بچے کی کھوپڑی کے اوپر کا چھوٹا ”شگاف“ ابھی تک بھر نہیں گیا۔ اگر بچہ رات کو بے چین رہتا ہے۔ اور اوڑھنے کے کپڑوں کو اتار پھینکتا ہے۔ اور اُس کے سر پر کثرت سے پسینہ آتا ہے۔ تو ماں کو اس بات کا اندیشہ ہونا چاہئے۔ کہ مبادا یہ استخوانی

کمزوری یعنی رکٹس کے پہلے نشان ہیں۔ اکثر ایسے بچے دیکھنے میں موٹے اور تندرست نظر آتے ہیں۔ لیکن ان کی زندگی کے دوسرے سال میں یہ موٹاپا جو صرف ایک ڈھیلی ڈھالی پھیلاوٹ ہوتی ہے۔ غائب ہو جاتا ہے۔ اور وہ جلدی دہلے ہو کر محض ایک ہڈیوں کا بنجر رہ جاتے ہیں۔

ہاتھ پاؤں کے کمزور اور سرلیج اٹھس ہونے اور نہاتے اور کپڑے پہناتے وقت پھولنے جانے کو ناپسند کرنے سے بھی ماں کے دل میں اس بیماری کا شبہ پیدا ہونا چاہئے۔ ایسے کمزور استخوان والے رگٹی (Rioketty) بچے ہمیشہ دیر سے چلنا شروع کرتے ہیں۔ اور ان کو ہرگز چلنے کے لئے مجبور نہ کرنا چاہئے۔

جب ایسے نشان نظر آویں تو سب سے زیادہ ضروری بات بچے کی خوراک کی طرف متوجہ ہونا ہے۔ رکٹس کی بیماری والے بچوں کا ہاضمہ ہمیشہ تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس لئے جس قدر جلد ممکن ہو۔ ڈاکٹر کی صلاح لیٹی اور اس پر بڑی خبرداری سے عمل کرنا چاہئے۔

تازہ کچا دودھ اور ملائی۔ کچے گوشت کا عرق یارس (Raw Meat Juice) اور انڈے اور نارنگیوں اور انگوروں کا رس عموماً ایسی صورت میں دئے جاتے ہیں۔ تمام اُبالا ہوا دودھ اور بازاری ایجاد کردہ

خورش کی چیزیں فوراً بند کر دینی چاہئیں *
 پھلی کے تیل کا امیلسن (Cod Liver Oil Emulsion)
 ہائپو فوسفائیٹس (Hypophosphites) کے ساتھ سب سے
 زیادہ مفید مقوی دوا ہے۔ اور عموماً اچھی طرح سے
 ہضم ہو جاتی ہے۔ یا کاڈور آل یعنی پھلی کا تیل
 (Cod Liver Oil) مالٹ (Malt) یعنی جو کے شیرے کے
 ساتھ بعض اوقات زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ بچے کو دن بھر
 کھلی ہوا میں رہنا چاہئے اور گلے سے لے کر پاؤں تک
 آؤنی کپڑے پہننے چاہئیں *

رکٹس کی بیماری کے باز رکھنے کے لئے سب سے
 عمدہ بچاؤ کا ذریعہ بچے کو چھاتی کے دودھ پر پالنا
 ہے۔ جو بچے اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں
 ان میں سے بہت کثرت تعداد ایسے بچوں کی ہوتی
 ہے۔ جو مصنوعی خوراکوں پر پرورش پاتے رہے ہیں *

خون کا بگاڑ۔ سکروی Scurvy

خفیف سکروی یعنی خون کے بگاڑ کے نشان اکثر
 رکٹس (Rickets) یعنی استخوانی کمزوری کی بیماری کے شروع
 ہی میں نمودار ہوتے ہیں۔ کیونکہ دونو بیماریاں ایک ہی
 باعث سے پیدا ہوتی ہیں۔ یعنی خورش کی غلطیوں سے
 مثلاً ناموافق غذا۔ اُبالا ہوا اور گاڑھا کیا ہوا دودھ اور
 ایجاد کردہ بازاری یا پیٹنٹ (Patent) خوراک کی چیزیں۔
 زیادہ عمر کے بچوں میں کھانے کے ساتھ تازہ سبزیوں

کے نہ ملنے اور بدل بدل کہ خوراک نہ دینے سے یہ بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔ بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے۔ کہ بچے کے جھڑوں اور ہاتھ پاؤں کے ایسے سوج جانے سے کہ اُن کو چھونے سے درد ہو یا سارے جسم پر سوج اور سرخی کے نمودار ہونے کی علامت کے ناگہاں ظاہر ہونے سے ماں بچوںک پڑتی ہے۔ سوڑے بھی سوچے ہوئے معلوم ہوتے ہیں۔ اور تھوڑے سے چھونے سے ان میں سے خون نکلنے لگ جاتا ہے۔ یا سارا منہ اندر سے زخمی ہوتا ہے۔ اگر اس حالت میں بچے کی خوراک میں خیر گیری نہ کی جاوے۔ تو بہت جلد اس کے جسم سے گوشت گھٹنے لگ جائیگا۔ اور وہ درد اور دبلا پتلا ہو جائیگا۔ خوراک کی خامیت اور قسم میں اصلاح کرنی چاہئے۔ تازہ کچا (نہ کہ اُبالا ہوا) دودھ۔ کچے گوشت کا۔ Raw Meat Juice (آب گوشت)۔ انڈے اور پھلوں کا رس اور نیز کچے ہوئے یا پسے ہوئے Masked آلو اور کوئی اور آسانی سے ہضم ہونے والی سبزیاں اس بیماری کے لئے سب سے اچھا علاج ہیں۔ اگر ممکن ہو تو ہمیشہ ٹماٹر سے مشورہ کرنا چاہئے۔

ہاضمے کی بیماریاں

معتدل ممالک کی نسبت ہندوستان میں اُن بچوں کے لئے جو شیر خواری کی عمر سے نکل چکے ہوں کھانے

پینے کی بیماریوں اور ہانپنے کے سخت عارضوں میں مبتلا ہونے کا بہت زیادہ خطہ ہے۔ گرم ممالک میں خفیف سی بیماریوں یا خورش کی غلطیوں کے بارے میں بے پروائی کرنے سے سخت بلکہ ہلکے نتیجے پیدا ہو سکتے ہیں۔

قبض :- اس تکلیف کو مائیں جس قدر سخت خیال کریں تو بھی تھوڑا ہے۔ سب سے پہلے اس کا سبب دریافت کر کے اُس کو دور کرنا چاہئے۔ عارضی قبض کا سبب جس کے ساتھ بعض حالتوں میں سفید جگرئی پاخانہ آتا ہے۔ سردی یا دانت کا نکلنا لیکن اکثر ہضم نہ ہونے والی خوراک (مثلاً کچی پکا دیا) ہٹا کرتا ہے۔ کسٹر آئل (Caster Oil) کی ایک خوراک اور اس کے بعد گرم پانی کی پچکاری (enema) اس کا سب سے اچھا علاج ہے۔

وائی قبض :- اس کا علاج روزمرہ رفع حاجت میں بڑی باقاعدگی کی عادت ڈالنا اور گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی کی پچکاری کرنا (douche) کھلی ہوا میں کثرت سے ورزش کرنا اور دو طعاموں کے درمیان کے وقت میں کثرت سے پانی پینا ہے۔

ماؤں کو چاہئے کہ کھانے کے لئے بچے کو روز بروز کسی قدر مختلف چیزیں دیں۔ معمولی خوراک میں ایک بارگی تبدیلی کرنے سے معدہ پھر ٹھیک طور پر کام کرنے لگ جائے گا۔ اُبالا ہٹا دھوئے انتڑیوں میں 'بندش'

(قبض) پیدا کرنے کا باعث ہوتا ہے۔ اُس میں آدھ سے ایک چار کا چمچ بھر مالٹ (Malt) یعنی جو کے شربت کا ست دن میں ایک بار ملا دینے سے یہ نقص دور ہو جائیگا۔ یا ایک کیدا چھیل اور کھوج کر اور پھر تھوڑے سے تیز گرم دودھ میں کچلکے (Mashed) بچے کو علی الصبح دیا جاوے۔

زیادہ عمر کے بچوں کے لئے زیتون کے تیل اور انجیر (Olive oil and fig) کی پڈنگ یا کھیر بہت فائدہ مند ہے۔ ایسا ہی اکثر پھلوں کا رس علی الصبح پینا بھی فائدہ مند ہے۔ خوبانیاں۔ ناشپاتیاں اور سیب پکا کر (Stewed) وقتاً فوقتاً استعمال کرنے چاہئیں۔

کمزور بچے جن کے جگر کام کرنے میں سست ہوں عادتاً قبض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اور نہ صرف اُن کی خوراک میں بلکہ اُن کو سردی لگ جانے اور زیادہ تھکان سے بچانے کے لئے نہایت بڑی خبرداری کی ضرورت ہے۔ پیٹ پر گرم پانی سے سینک دینا ایسی صدقوں میں نہایت فائدہ مند ہوگا۔ اور پیٹ پر زیتون کے تیل کی مالش بھی باقاعدہ کی جا سکتی ہے۔ دوائی دینے سے پرہیز کرنا چاہئے۔ سوائے اس کے کہ گاہے بگاہے رہبارب (Rhubarb) ریوند چینی) یا سیال منگیشیا (fluid Magnesia) کی ایک خوراک دی جاوے۔ آب دھوا کی کامل تبدیلی۔ اگر انگلستان نہ جاسکیں تو ساحل سمندر یا پہاڑوں پر۔ ایسے بچوں کے لئے

عمر سب سے عمدہ علاج ہے ۔
 بد ہضمی اور تھکے ۔ جب کسی بچے کی چھاتی اور
 پیٹ میں درد ہو اور دل متلاتا ہو یا بد ہضمی کے
 اور نشان موجود ہوں تو سب سے پہلے یہ کرنا چاہئے ۔
 کہ تیز گرم پانی کی بوتل اُس کے بستر میں رکھ کر اُس
 کو لٹا دیا جائے ۔ اگر درد سخت ہو تو نیمز گرم سینک
 دئے جائیں ۔ اور ڈاکٹر کے آنے تک بالکل کچھ کھانے کو
 نہ دیا جائے ۔ اگر پیچش کے ساتھ درد ہوتی ہو ۔ تو
 سادی پچکاری اینمہ (Enema) یا ۴ سے ۸ اونس تک
 گرم پانی کی پچکاری جس میں ایک چٹا چمچہ (Tablespoonful)
 بھر کہ نہایتون کا تیل ملا ہو دی جائے ۔

بچوں میں تھکے کا آنا ۔ تھوڑی سی وجہ سے بھی واقع
 ہو جاتا ہے ۔ اور ہو سکتا ہے ۔ کہ بعض حالتوں میں
 یہ صرف معدے کو ناقابل ہضم خوراک سے رہائی دینے
 کے لئے نیچر کا طریقہ ہو ۔ علاوہ اُس کے یہ بخار کے
 چڑھنے کے شروع میں عموماً واقع ہوتا ہے ۔ بڑی عمر
 کے بچوں کو اس کی بجائے کپکپی محسوس ہوتی ہے ۔
 تھکے کا آنا سخت بیماری کی بھی علامت ہو سکتا ہے
 اور اگر دیر تک رہے ۔ اور بار بار آوے ۔ تو دماغ یا
 استخوانوں کی بیماری کی وجہ سے ہو سکتا ہے ۔ یا کسی
 متعدی قسم کے یعنی لگنے والے بخار کی آمد کا نشان
 ہو سکتا ہے ۔

تمام حالتوں میں ٹمپریچر Temperature یعنی بخار کی

حالت (بذریعہ تھرماسٹر) دریافت کرنی چاہئے ۔ اور بیمار بچے کو بالکل چپ چاپ رکھنا چاہئے ۔ اگر شروع میں گرم پانی جس میں آدھا چاء کا بچھ بھر نمک ملا ہو پینے کو دیا جائے تو معدہ کو جلدی صاف کرنے میں مدد دیگا ۔

اسہال اور پیچش یا دست اور مروڑ :- ان بیماریوں کا شروع ہی سے بڑی خبرداری کے ساتھ علاج کرنا چاہئے ۔ شیر خوار بچوں کی طرح بڑی عمر کے بچوں کے لئے بھی دوا سا اسہال یا بے قاعدگی بے پروائی کرنے سے اندیشہ ناک ہو سکتا ہے ۔

بچے کو شروع ہی سے بستر میں لیٹے رہنا چاہئے اور اس کو صرف مشروبات کی قسم کی (یعنی پینے والی) خوراک دینی چاہئے ۔ دودھ کے ساتھ اُبالا ہوا پانی یا آتش جو (Barley water) برابر برابر ملا کر ہر دو دو گھنٹوں کے بعد دیا جا سکتا ہے ۔ کسٹرائل (Castor oil) کی ایک خوراک اور نیز گرم پانی کا اینمہ یعنی پچکاری ہر حالت میں دینی چاہئے +

زیادہ سخت حالتوں میں دودھ کی سب خوراک بند کر دینی چاہئے اور بچے کو دودھ کا پانی (Whey) پانی میں انڈے کی سفیدی یا اُن کی بجائے کوئی اور مناسب غذا دینی چاہئے ۔ بچے کو پینے کے لئے کثرت سے پانی دینا چاہئے ۔ اور تیز گرم پانی کی بوتلیں اس کے بستر میں رکھنی چاہئیں ۔

صرف ایک دوائی ہے۔ جس کے دینے میں اندیشہ نہیں ہے۔ یعنی کسٹر آئل امیلشن Castor oil Emulsion کئی بار تھوڑی تھوڑی مقدار میں۔ اگر پاخانے کا رنگ جلدی بدل نہ جاوے۔ اور گاڑھا اور زیادہ قدرتی طرح کا نہ ہو جاوے۔ اور نیز اُس کی تعداد میں بھی کمی واقع نہ ہو تو ماں کو یقین کر لینا چاہئے۔ کہ بچہ سخت بیمار ہے۔ ہر صورت جس قدر جلد ممکن ہو سکے۔ ہمیشہ ڈاکٹر کو بلانا چاہئے۔ کیونکہ اس بات کا بتلانا ناممکن ہے کہ بچہ کے اسہال (دستوں) کا کیا انجام ہوگا +

دائمی اسہال :- دائمی اسہال میں یا اُن صورتوں میں جہاں بچے کے معدے کا میلان عادتاً دستوں کی طرف ہو۔ تحقیق کرنے سے معلوم ہوگا۔ کہ بچے کے عام اہتمام اور گرد و نواح میں کچھ نقص ہے۔ یا اس کی وجہ سارے جسمانی اعضا کی کمزوری اور صحت کی کمی ہوگی۔ اس لئے اب بچے کی غذا اور حفظان صحت کا انتظام ڈاکٹر کے حکم کے مطابق بڑی خیرداری سے کرنا چاہئے۔ انگلستان کی طرف یا ساحل سمندر کا سفر اختیار کر کے آب و ہوا کی تبدیلی سے عموماً سب سے زیادہ فائدہ ہوگا +

کرم یعنی پیٹ کے کیڑے :- ہندوستان میں کرموں کی بیماری بہت عام ہے۔ تین قسم کے کرم بچوں کی انٹریوں کو ایذا پہنچاتے ہیں۔ پہلے تو چھوٹے

چھوٹے سفید اور دھاگے یا سوئی کی طرح کے کرم
 (Thread worm) دوسرے بڑے گول کرم (Round worm)
 جو چھ سے آٹھ انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ تیسرے
 کینچوے یا فیتے کی طرح کے کیرے (Tapeworm) جو کئی
 فٹ لمبے ہوتے ہیں۔ پہلے دو قسم کے کرم صرف نیچے
 کے رودوں میں رہتے ہیں۔ اس لئے اُن کا آسانی
 سے علاج ہو جاتا ہے۔ لیکن کینچوے (جو کئی ایک سفید
 چوڑے ٹکڑوں کے آپس میں جڑنے سے ایک لمبے
 فیتے کی طرح بنے ہوئے ہوتے ہیں) اوپر کی انتڑیوں
 میں رہتے ہیں اور مشکل سے خارج ہو سکتے ہیں +
 اگر ایک نازک بچہ راتوں کو بے چین نظر آوے -
 اور مقعد کو کھلانا اور ناک کو نوچنا چاہے - تو اس
 بات کا شک ہوگا - کہ اس کے نیچے کے رودوں میں
 دھاگے کی قسم کے کرم (Thread worm) ہیں۔ اور اس
 کے پاخانے کو غور سے دیکھنا چاہئے - رات کو کسٹر آئل
 کی ایک خوراک اور اگلی صبح کو سینٹونن Santonin کا
 کرم پاؤڈر worm powder دینا چاہئے۔ لیکن صرف اسی
 صورت میں جبکہ کرم نظر آویں - بعد ازاں ایک اینمہ
 (Enema) بچکاری کے ذریعے جس میں ایک چار کا چمچ
 بھر نمک پانچ آؤنس پانی میں حل کیا ہوا ہو۔ کرموں کو
 اسعائے مستقیم میں سے دھو ڈالنا چاہئے +
 یہ بچکاری تین یا چار روز تک صبح کے وقت
 پھر دینی چاہئے +

گول کرم اور کیچڑوں Round and tape worms کے سبب سے سارے جسم پر اثر کرنے والی تکلیف ہوتی ہے۔ یعنی کچھ بخار۔ شئی۔ درد شکم اور دستوں اور بیخوابی کا ہلکہ بلکہ تشنج بھی۔ اگر ان کرموں کے ہونے کا شک ہو تو فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہئے *

اس بیماری کے لگ جانے کے عام اسباب غیر مصفی پانی۔ زمین کی سطح پر سے جمع کی ہوئی کچی سبزیاں اور بیمار یا کچا پکا نیم پخت گوشت ہیں *

انتڑی کا باہر نکل آنا:۔ یہ بیماری بہت گرم اور اعضائے جسمانی کو ڈھیلا کر دینے والی آب و ہوا میں اور کمزور بچوں کی حالت میں کسی قدر عام طوعہ پر پائی جاتی ہے۔ نیچے کے رودوں میں کرموں کے ہونے سے اور قبض والے پاخانے کے خارج کرنے میں زور لگانے سے انتڑی مقعد سے باہر نکل آئیگی۔ اس کو تیل لگا کر اور انگلیوں کے ساتھ یکساں دباؤ ڈال کر آہستہ سے پیچھے کو دھکیل دینا چاہئے *

بچے کو ہر دفعہ لیٹے لیٹے پاخانہ کمانا ہوگا۔ قبض کو روکنا پڑیگا۔ اور اس حادثہ کے دوبارہ واقع ہونے کو روکنے کے لئے چوڑوں پر کس کر پیٹی باندھ سکتے ہیں *

اُبھرا ہوا یا باہر کو نکلا ہوا شکم یا پیٹ
بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے۔ کہ جب بچہ غسل کر کے

نبٹکا کھڑا ہوتا ہے۔ تو ماں اس سے پیٹ کو بڑھا ہوا اور آگے کو ابھرا ہوا دیکھ کہ ایکبارگی چونک پڑتی ہے۔ یہ عارضہ ریکٹس (Rickets) یعنی استخوانی کمزوری والی بیماری میں عام ہے۔ اور نیز ان صورتوں میں جہاں جگہ اور نئی اپنے اندازے سے بڑھ گئے ہوں جیسا بعض اوقات بلیریا والے (موسمی) بخاروں کے بعد ہوتا ہے۔

مگر یہ ہمیشہ بیماری کا نشان نہیں ہوتا کیونکہ ہو سکتا ہے کہ اس کا سبب صرف یہ ہو کہ بادی اور بُری خوراک کی وجہ سے پیٹ کے پٹھے پھیل گئے ہوں۔ یا ہندوستان کے میدانی (یعنی جو پہاڑ پر واقع نہ ہوں) شہروں میں کمزور بچوں کی صورت میں یہ وجہ ہو۔ کہ پیٹ کے پٹھے انتڑیوں کو پیچھے کی طرف دبا نہیں سکتے۔ جیسا کہ مضبوط اور تندرست بچوں کی حالت میں ہوتا ہے۔

بہر صورت مناسب ہے۔ کہ بچے کا ٹھیک طور پر ٹاکڑ سے معائنہ کرایا جاوے۔

فتق Rupture of the bowel یعنی آنت کا ترگنا یا آنت کا فتق میں اُتر آنا:- یہ عارضہ زور لگانے سے ہوتا ہے جس سے آنت کا ایک ٹکڑا چڑھوں (groins) کے نیچے دھکیلا جاتا ہے۔ اور وہاں ایک گچھا سا بن جاتا ہے۔ جس کو اکثر بچے کے آرام سے لیٹے ہونے کے وقت پھر پیچھے کو دبا کہ دھکیل سکتے ہیں۔ جن لوگوں کو

خونہ کمرانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اُن کو پیشاب کرنے میں زور لگانے سے اکثر نثق (Rupture) کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ جب اس قسم کی سوج نظر آوے۔ تو ڈاکٹر کی صلاح لینے میں ذرا دیر نہیں کرنی چاہئے۔
 جراحی عمل کے وسیلے اس کا بہت آسانی سے علاج ہو سکتا ہے۔ یا جب بہت ہی چھوٹے بچے ہوں۔ تو نثق میں آنت نکسنے کی پٹی پہنی ہوگی۔

تنفّس یا سانس کی بیماریاں

ہندوستان میں موسم کی گرمی اور سردی کی کیفیت میں یکایک تبدیلی کا ہو جانا۔ اکثر سردی لگ جاتے کا باعث ہوتا ہے۔ جس سے اگر ہاضمہ درہم برہم نہ ہو جاوے۔ تو زکام اور کھانسی لگ جاتے ہیں۔ ان کی نسبت بے پروائی نہیں کرنی چاہئے۔ ورنہ اس سے بدتر نتیجے پیدا ہونگے۔ پہلے ایک ہلکا جلاب دینا چاہئے۔ اور ایک تیز گرم رانی کا غسل Mustard bath پھر بجے کو ۲۴ گھنٹے تک لٹائے رکھنا چاہئے۔ اور ہلکی غذا دینی چاہئے۔

ایسی سردیوں کے روکنے کے وسائل کا بیان پہلے ہو چکا ہے۔ ان کا روکنا خاص کہ جسم کے ساتھ تلاوین پہننے۔ روز مرہ گرم غسل کے بعد ٹھنڈا اسفنج یا پھوارے کا غسل کرنے A sponge or shower bath اور تازہ ہوا میں زندگی گزارنے پر منحصر ہے۔ اگر کوئی بچہ تازک ہے

اور اس کو آسانی سے سردی لگ جلتے کا اندیشہ رہتا ہے۔ تو اس کی چھاتی پر آگے اور پیچھے روز مرہ پھلی کے تیل (Cod Liver Oil) کی مالش کرنی چاہئے اور سردی کے مہینوں میں اس کو پھلی کا تیل پینے کو بھی دینا چاہئے۔

سر میں سردی یا زکام لگنے کے ساتھ جو کھانسی ہوتی ہے۔ وہ آسانی سے گلیسرین Glycerine یا شہد کے ساتھ جس میں تھوڑا سالیوں کا عرق اور ۱۰ قطرے اسپیکو انہا Ipecacuanha کے لئے ہوئے ہوں رک سکتی ہے۔ کھانسی جس کے ساتھ بخار۔ تنفس یا سانس کی تیزی۔ قے۔ یا سردی ہوں خطرناک ہے۔ اور یہ ظاہر کرتی ہے کہ سانس لینے کے اعضا کا کوئی حصہ سوچ گیا ہے۔ اس طرح سے برونکائٹس (Bronchitis) یعنی پھیپڑے کی سوجن اور پلیریسی (Pleurisy) یا ذات الصدر یا سینے کا درد اور نیومونیا (Pneumonia) یا ذات الجنب یا پھیپڑے کا درد یہ تینوں بیماریاں شروع ہوتی ہیں۔ اور اس لئے بلا توقف ڈاکٹر کو بلانا چاہئے۔

دوسری اقسام کی کھانسی میں سے ایک معدے کی سوکھی کھانسی ہے۔ جو مات کو سب سے زیادہ تنگ کرتی ہے۔ اور اکثر بدہضمی اور قبض کے سبب پیدا ہوتی ہے۔ کسٹرائل کی ایک خوراک اور ہلکی غذا کے استعمال سے یہ جلد رفع ہو جاتی ہے۔

ایک کھرکری خشک بھاری یا پھٹی آواز والی کھانسی

جس میں سے ٹھنڈانے یا جھنکارنے کی سی آواز نکلتی ہے۔ آخر کار کرویپ (Croup) کی قسم کی کھانسی بن سکتی ہے ۔

کرویپ :- ایک قسم کی خراب کھانسی جس میں دم رُک جاتا ہے) یہ مرض صرف ننھے بچوں کو ہوتا ہے۔ اس سے لوگ بہت ڈرتے ہیں۔ اور یہ طور بجا بھی ہے۔ کیونکہ یہ مرض ناگہاں حملہ کرتی اور جلدی بڑھ جا کر تھوڑی ہی دیر میں ہلک ثابت ہو سکتی ہے۔ جس مرض کو مائیں عموماً کرویپ کے نام سے موسوم کرتی ہیں۔ دراصل وہ سانس کی نالی کا تشنج یا اینٹھنا ہے۔ اور زور شور کے سانس اور زور سے جھنجھٹاتی خشک کھانسی کی صحت میں ناگہاں حملہ کرتی ہے۔ سانس بہت جلد ایک ایک کر کے آنے لگتا اور مشکل ہو جاتا ہے۔ تشنج سے سکڑ جانے کے باعث سانس کی نالی میں ہوا داخل نہیں ہو سکتی۔ اور بچہ بے فائدہ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے۔ ہر دفعہ بچہ غول غول کی سی آواز کے ساتھ دم کشی کرتا ہے۔ لیکن ہوا ٹھیک طور پر نالیوں میں نہیں داخل ہوتی اور بچہ دم گھٹ کر مر جاتا ہے ۔

عموماً اس مرض کے حملے سے پہلے معمولی زکام ہوتا ہے۔ جس کے ساتھ بھاری پھٹی ہوئی سی آواز اور کھرکھری سوکھی کھانسی ہوتی ہے۔ ان نشانات کو دیکھ کر ماں کو بہت ہوشیار ہو جانا چاہئے۔ اور کرویپ کا

شک کرنے لگ جانا چاہئے۔ لیکن بعض اوقات کمپ
بالکل ناگہاں رات کو جب بچہ گری نیند سویا ہوتا ہو
شروع ہو جاتا ہے۔

پہلی بات جو کہنی چاہئے۔ وہ یہ ہے کہ بچے کو
ایک بڑے تیز گرم غسل کے پانی میں تھوڑی دیر تک
ڈوبا کر دس یا پندرہ منٹ تک رکھا جاوے۔ پھر اُس
کے بدن کو جلدی سے سکھا کر گرم کپلوں میں پیٹا جائے۔
اپیکیمناہنا (Ipacacuanha) شراب کا ایک چاء کا چھچھ
بھر تھوڑے سے تیز گرم پانی میں دیا جائے اور مکند
سکند دیا جائے جب تک کہ بچہ تھکتے کرنے لگ جائے۔
بچے کو بہت خاموش رکھنا چاہئے۔ اور ایک تیز گرم
پانی کی بوتل اُس کو گرم رکھنے کے لئے اُس کے بدن
کے ساتھ رکھنی چاہئے۔

اگر معدے میں قبض کی شکایت تھی تو فوراً ایک گلیسرین
(Glycerine) کی بچکاری دینی چاہئے۔

مرض کے ایسے حملے کے بعد بچے کو کم از کم تین
دن تک بستر میں لٹائے رکھنا چاہئے۔ اور بہت ہلکی
(زرد ہضم) غذا دینی چاہئے۔

اگر اس طریقے سے فوراً علاج کیا جائے۔ تو سارا
دورہ ایک یا دو گھنٹوں میں ہو چکیگا۔ اور جان کا
خطرہ نہیں رہیگا۔

اگرچہ اس مرض میں ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہئے۔
لیکن ماں کو اُس کے آنے کی انتظاری میں قیمتی وقت

ہرگز نہیں کھونا چاہئے۔ بلکہ پیچھے کو فوراً غسل کے پانی میں ڈال دینا چاہئے +

اس بیماری کی ایک اور قسم ہے۔ جس کا نام میمبرینس کرویپ (Membranous Croup) یعنی جھٹکی کا کرویپ ہے۔ اور جو کرویپ کی طرح بعض اوقات معمولی دکام سے بن جاتا ہے۔ یہ ایک قسم کی جلن والی سوجن ہوتی ہے۔ جو ڈیفٹیریا Diphtheria کے مشابہ ہے اس میں بخار ہمیشہ موجود ہوتا ہے۔ اور گلے میں خواش کرنے والی کرویپ کی قسم کی کھانسی اور سانس لینے میں بڑی تکلیف بھی ہوتی ہے۔ آہستہ آہستہ پیچھے سانس لینے کی کوشش کرتے کرتے تھک جاتا ہے۔ لیکن اس بیماری میں دملک انجام ایسے اچانک نہیں آتا۔ جیسے تشنج والی کرویپ میں +

پیچھے کو گرم اور مرطوب ہوا میں رکھنا چاہئے۔ ایک پانی کی کبتلی جس میں تھوڑا سا تارپین (Turpentine) کا تیل ہو بسترے کے نزدیک آگ پر لگاتار بھاپ (Steam) نکلنے کے لئے رکھی رہتی چاہئے۔ ماں کو چاہئے کہ ٹاکٹر کے آنے تک کسٹر آئل کی ایک غوراک اور تیز گرم پانی کا غسل پیچھے کو دے دے اور اور علاج (جیسا اوپر بیان کیا گیا ہے) جاری رکھے +

چائلڈ کروئنگ Child-crowing یعنی کون کون کی سی آواز کے ساتھ پیچھے کا دم لینا۔ اور سانس کا بند ہو جانا دانتوں کے نکلنے کے عرصے میں کسی قدر عام عارضہ ہے۔

اور بغیر کسی سابقہ نشان یا آگاہی کے نمودار ہو سکتا ہے۔ خاصکہ جب کسی کمزور اعصاب والے یا نازک بچے کو بھڑکا جاوے یا وہ یکایک گھبرا جاوے۔ چھوٹا بچہ خاصی لمبی دیر تک یکایک دم بند کر لیتا ہے۔ اُس کا چہرہ زبرد پڑ جاتا ہے۔ اور پھر آخر کار ایک گہرا سانس مرھنے کی سی آواز کے ساتھ کھینچتا ہے۔ ایسا عارضہ در حقیقت خطرناک نہیں ہے۔ لیکن چھوٹے بچے کو بہت کمزور کر دیتا ہے۔ تمام اسباب جو بچے کو طیش دلاتے یا روق کرتے ہیں۔ دور کر دینے چاہئیں اور امد جسمانی صحت کو پھلی کے تیل (Cod Liver Oil) اور مقویات سے مضبوط بنانا چاہئے۔ اکثر خداک میں یکایک تبدیلی کہہ دینے سے فائدہ ہوگا۔ مثلاً اگر بچے کو اُبالا ہوا دودھ دیا جاتا رہا ہے۔ تو یہ بند کر دینا چاہئے۔ اور اُس کی بجائے تازہ کچا دودھ۔ شوربے۔ کچے گوشت کا رس Raw Meat juice یا آب گوشت۔ انڈے اور اور مناسب غذائیں دی جا سکتی ہیں۔ ہاتھوں کو کھنڈے پانی میں ڈبوئے سے بھی اس مرض کے دورے کا وقت گھٹ جائیگا۔ اگر مرض کا دورہ بہت دفعہ ہونے لگے۔ تو طبی امداد حاصل کرنی چاہئے۔

ٹھنایا یا کوئزی (Quinsy) (گٹے کی گوڑیوں کی سوجن) بعض دفعہ سات یا آٹھ برس سے کم عمر کے بچوں کو بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن اس سے بڑی عمر کے بچوں میں زیادہ عام ہے۔ خاصکہ اُن صورتوں میں جہاں

خاندان میں گنٹھیا (Rheumatism) کی بیماری ہو۔ گلے کی کوڑیاں (Tonsils) حلق کے پیچھے کی طرف ایک ایک جانب میں ایک۔ سوجھی ہوئی اور سرخ نظر آسکتی ہیں۔ اور کسی چیز کے نگٹنے سے بڑی درد ہوتی ہے۔ بچے کو بستر میں لیٹے رہنا اور کسٹر آئل کی ایک تھماک پینا اور بہت زود ہضم دودھ کی غذا کھانی چاہئے۔ ٹھوڑا سا فراڈ کا روغن بلسان Friar's balsam پانی میں ملا کر اُس کی بھاپ دم کے ساتھ اندر کھینچنے سے آرام معلوم ہوگا۔ یہ عمل قریب ہر ایک گنٹھ کے بعد دہرایا جاسکتا ہے۔ اور ۱۵ منٹ تک جاری رکھا جاسکتا ہے۔ ایک فلائین کی پٹی تیز گرم پانی میں پھٹ کر گردن پر لگائی جاسکتی ہے + اس مرض کے بار بار عود کرنے سے ہو سکتا ہے۔ کہ گلے کی کوڑیاں (tonsils) ٹنسل ہمیشہ کے لئے بڑی رہ جادیں۔ اس صورت میں بچہ ہمیشہ کھانسی۔ برہہ بن اور کمزوری میں مبتلا رہتا ہے۔ اس لئے اُن کو بغیر وقت ضائع کرنے کے (عمل برآجی کے دیئے) کٹوا ڈالنا چاہئے +

ایڈینوائڈز (Adenoids) بعض اوقات بڑھی ہوئی نسل (Tonsils) یعنی گلے کی کوڑیوں کے مرض کو زیادہ پیچیدہ بنا دیتے ہیں۔ یہ یعنی ایڈینوائڈز تالو کے پیچھے۔ حلق کے پچھلے حصے میں چھوٹے چھوٹے سخت جماؤ ہوتے ہیں۔ جو ناک کی طرف کی تالیوں کو بند کر دیتے ہیں۔ اور جسمانی کمزوری اور آد بڑے نتائج کا باعث ہوتے ہیں۔ بچہ

بیمار نظر آتا ہے۔ آسانی سے اس کو سردی زکام لگ جاتے ہیں۔ اور ناک میں سے سانس نہ لے سکنے کے سبب سے ہمیشہ اپنا منہ کھلا رکھتا ہے۔ ٹونسل (tonsils) یعنی گلے کی کھڑکیوں کی طرح ایسے جماد خفیف سے عمل جراحی کے ذریعے سب سے بہتر طور پر دور کئے جاسکتے ہیں۔ اور اس عمل کے کرانے میں بہت زیادہ توقف نہیں کرنا چاہئے +

باب نهم

تپدیق۔ بخار اور متعدی امراض۔ گنٹھیا Rheumatism
یا ریوٹمز۔ رعشہ۔ نیند میں خوف کھا کر چونک پڑنا
سردرد۔ کان کا درد۔ نکسیر چلنا۔ چلبیلین یعنی بوائی
یا بکائی (Chilblains) گھانچنی یا آنکھ کی پھنسی (Styes)
رات کا پسینہ یا نیند میں پسینہ آنا۔ خارجی اجسام کا
نگل جانا۔ جسم کے کسی حصے کا آگ سے یا گرم پانی
وغیرہ سے جل جانا۔ زخم اور کچلے جانے سے چوٹ کا لگنا۔ مویج
آنا (Sprains) دوا بیونکے صندوق یا الماری کیلئے ادویات کی فہرست
ٹیوبرکلووس (Tuberculosis) یا کنزیشن (consumption) یعنی تپدیق
ماں کے لئے نہایت ضروری ہے۔ کہ اس بیماری کے سبب

سے پہلے نشانات کو پہچان سکے۔ یہ مرض بچوں میں کئی صورتیں اختیار کرتی ہے۔ جیسا جیسا کہ تپ و دق کا مادہ جسم کی اس کوشش کے سبب کہ اس زہر سے چھٹکارا پائے مختلف جگہوں پر جاگزیں ہوتا ہے۔ اسے ہم عام طور پر پھیپھڑوں میں جاگزیں ہوتے پاتے ہیں۔ (اور یہ تھائیسس (Phthisis) یعنی رسل کا مرض ہے) یا گھون اور جسم کے اور غدودوں میں۔ یا دماغ۔ جوڑوں اور ہڈیوں میں (اس آخری بیماری کا نام White swelling) ہے +

جب یہ مادہ پھیپھڑوں میں ہو تو اس صورت میں اس بیماری کا شک کر سکتی ہے۔ جب بچہ ہر قسم کے اچھے حالات اور ہر طرح کی مناسب خبر گیری کے باوجود۔ تندرست اور بشاش نہیں رہتا۔ بلکہ زرد رُو اور بے جان سا رہتا ہے۔ اور اس کو ہوشیار کرنا اور کسی بات میں دلچسپی دلانا مشکل ہوتا ہے + کچھ عرصہ بعد کھانسی اور خفیف بخار نمودار ہو سکتے ہیں۔ اور سانس جلدی جلدی لیا جاتا ہے۔ اور بچہ کوئی محنت کا کام نہیں کرنا چاہتا +

اگر اس مرض کا مادہ بدن کے اور حصوں میں جاگزیں ہوا ہے۔ تو وہاں زیادہ نمایاں نشانات کے ذریعے ظاہر ہو جائیگا۔ اگر اس کا اثر پیٹ کی غدودوں (glands) پر پڑا ہے۔ تو بچے کا معدہ پھول جائیگا۔ اور پر درد اور ذی حس ہو جائیگا۔ اور دست لگ کر بدن بہت

جلد ڈہلنے لگ جائیگا +

اگر گردن کے یا چڑھوں (groins) کے غدود بڑھ جائیں تو اُن کا بڑی ہوشیاری سے دھیان رکھنا اور اُن پر روز مرہ ٹینکچر آئیوڈین Tincture of Iodine لگانا ہوگا۔ اگر وہ جلدی سے زائل نہ ہو جائیں - تو بلا توقف ڈاکٹر سے مشورہ لینا چاہئے۔ غدودوں کے بڑھ جانے کے اور بھی اسباب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً دانتوں کا بوسیدہ ہونا۔ گلے کا اندر سے زخمی ہونا۔ چند یا یعنی کھوپری کے چمڑے کا زخمی ہونا۔ اور خراش کرنا۔ پس ہمیشہ ان اسباب کو دریافت کر کے جہانتک ممکن ہو دور کرنا چاہئے +

چونکہ تپ دق کا زہر خراب گرد و نواح میں رہنے سے یا براہ راست چھوت کے وسیلے دوسرے لوگوں سے بڑی آسانی کے ساتھ جسم میں سرایت کر سکتا ہے۔ اس لئے تپ دق کے مریضوں کی چھوت سے چھوٹے بچوں کو باز رکھنے میں ہم جننی خیرداری کریں تھوڑی ہے۔ بلا اقیاناس بات کے کہ اُن بچوں میں اس بیماری کی طرف کوئی موروثی میلان ہے یا نہیں +

ماسوا اس کے تمام نازک مزاج بچوں کے لئے اور اُن کے لئے جن کو جلدی زکام اور کھانسی لگ جاتے ہیں۔ خاص طور پر خبر گیری کی ضرورت ہے اور اُن کو ہمیشہ گردن سے لے کر پاؤں تک گرم

لیکن ہلکے کپڑے پہنائے رکھنا چاہئے۔ اور کھیل میں حد سے زیادہ گرم نہ ہونے دینا چاہئے +
ان کی خوراک میں بہت چربی - ملائی اور مکھن ہونے چاہئیں - مرغن گھی والے سامن اور نیکن (سور کا نمکین گوشت) کی چربی اُن کے کھاتے میں زیادہ تر موجود ہونی چاہئیں - اور اُن کو تازہ ہوا میں رہنا اور سونا چاہئے +

ایسے بچوں کو اور نیز اُن کو جن میں تپ دق یا خنازیری غمدودل (Scrofulous = گنٹھ والا) کی طرف مورتی میلان ہو - سال بھر پھلی کا تیل (کمڈیور آئل) پینا چاہئے +

بخار اور مشدّی امراض

اس کتاب کے اس حصّے کے شروع میں بتایا جا چکا ہے - کہ شیر خواری کے زمانے کے بعد بچوں کے جسم کی حرارت بعض دقت خفیف سی وجوہات کے باعث جھٹ پٹ ایک اونچے درجے تک چڑھ جاتی ہے - اور پھر دیسی ہی جلدی اُتہ بھی آتی ہے - اور اُس سے جسمانی صحت میں بہت زیادہ خلل واقع نہیں ہوتا +

تاہم اس کا مناسب علاج کرنا چاہئے - اگر یہ بخار دیر ہضم ثقیل غذا کے سبب سے ہو تو صرف جلاب ریامتلی کی حالت میں صابون اور پانی کا ایندھ

یعنی پچکاری) دینے کی ضرورت ہوگی۔ اگر بلیریا (abzarat) فاسد کے سبب یکایک بخار ہو گیا ہو۔ تو ٹھنڈے پانی سے اسفنج کرنا (Sponging) اور کسٹر آئل کی ایک خماک اور اس کے بعد کوئین سب سے اچھا علاج ہے +

لیکن اگر کسی بچے کا بخار لگتا رہا رہے۔ اور جذبات اور کوئین کی پوری خوراکیوں سے نہ ہٹے تو ڈاکٹر کو بلانا چاہئے +

کیونکہ لگتا رہا بخار متعدی بیماریوں رتپ مرض enteric چیچک - خسرہ) میں سے ایک کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ یا تپ دق کی کئی ایک صورتوں میں سے ایک کے باعث سے ہو سکتا ہے۔ یا اس سبب سے کہ جسم میں کہیں پھوٹا پیدا ہو رہا ہے۔ اس آخری صورت میں بچہ جسم کے کسی حصے میں ضرور درد کی شکایت کریگا +

متعدی بخاروں کا آغاز عموماً ناگہانی ہے۔ سرور در بخار اور بے چینی کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور یہ حالت جاری رہتی ہے۔ تا وقتیکہ اس بخار کے مخصوص واسطے (rash) جسم پر نمودار نہ ہوں۔ اور تب یہ تمام نشان فرد ہونے شروع ہو جاتے ہیں +

لگاتار جاری رہنے والے ہر قسم کے بخار کے لئے بیمار کا کمرہ تمام غیر ضروری اسباب سے خالی کر دینا چاہئے۔ اور بچے کو اور سبھوں سے جدا کرنا چاہئے۔

اور اُن تمام احتیاطوں پر جن کا پہلے باب میں ذکر ہے۔ پورا پورا عمل کرنا چاہئے +

بچے کو ایک ہوا دار کمرے میں چت بیٹے رہنا چاہئے اور تا وقتیکہ جسم کی حرارت صحت کے اندازے پر نہ آدے۔ اُس کو صرف رقیق غذا ملنی چاہئے۔ کثرت سے پانی اور آش جو (barley water) اور مختلف قسم کے پھلوں کا رس پینے کو دینا چاہئے +

ہر روز بچے کے جسم کو گرم پانی اور صابون سے اچھی طرح دھونا چاہئے اور جب جسم دھویا جا رہا ہو۔ تو جسم کی سطح کو سردی لگ جانے سے بچانے کے لئے بڑی خبرداری کرنی چاہئے۔ اس کے سر کے بالوں کو کاٹ کر چھوٹا کر دینا بھی مناسب ہوگا +

کمرے کی کھڑکیوں کو کبھی بند نہ کرنا چاہئے۔ لیکن روشنی کی تیزی کو کم کرنے کے لئے سرخ پردے آرائشی طور پر لگا دیتے چاہئیں۔ کیونکہ یہ رنگ کمزور آنکھوں کو سب سے زیادہ بھاتا ہے +

بسترے کے کپڑے بہت ہلکے ہونے چاہئیں۔ اور اُن کو اکثر بدلنا چاہئے۔ اور اگر بچہ خود حرکت نہیں کر سکتا۔ تو وقتاً فوقتاً بسترے میں اُس کی کمرٹ بھی بدلنی چاہئے +

چیچک کے عارضے میں جو کے آٹے کا گرم پانی Oatmeal water بچے کے جسم کے دھونے کے لئے

استعمال کرنا چاہئے۔ اور اُس کے بعد جسم کو کاربولک تیل (Carbolic oil) سے اچھی طرح مسح کرنا یا ملنا چاہئے۔ اگر یہ عمل ہر روز کیا جاوے۔ تو جسم کے چمڑے کو خراش اور داغدار ہونے سے بچانے کے لئے نہایت فائدہ مند ہوگا +

خسرے اور تپ محرقہ (Enteric) میں ایک بڑا خطہ یہ ہے۔ کہ برونکائیٹس (bronchitis) یعنی پھیپڑے کا سوجن اور نیومونیا یا ذات الجنب اچانک نمودار ہو کر اصلی بیماری کو زیادہ پیچیدہ بنا دیوں۔ بخار کا ایک بارگی بڑھ جانا۔ اور سانس کا جلدی جلدی آنا اور کھانسی ان بیماریوں کے نشان ہونگے +

نیومونیا (ذات الجنب) اور تپ محرقہ (enteric) یعنی انتڑیوں کا بخار اور ڈیفٹیریا (Diphtheria) ایک بیماری جس میں گلے میں درم ہو جاتا ہے، ان تینوں بیماریوں میں بچے کو کسی صدمت میں ایک لمحہ بھر کے لئے بھی اکیلا نہیں چھوڑنا چاہئے۔ کیونکہ خطہ ہے۔ کہ اگر وہ بستری میں اٹھ کر بیٹھ جاوے تو دل کی حرکت بند ہو کر موت فوراً واقع ہو جاوے +

ڈیفٹیریا (Diphtheria) یعنی حلق کا درم) اور سکارلٹ فیور (Scarlet Fever) لال بخار میں حلق کے اندر آگ کی سی جلن ہوتی ہے۔ اس صورت میں بھاپ جس میں فرائر کا روغن بلسام (Friar's balsam) یا ٹیربین (Terebene) گندا بروزہ یا تارپین) ملا لیا گیا ہو۔ ایسی بھاپ کے دم

کے ساتھ اندر کھینچنے سے بچے کو آرام معلوم ہوگا +
 ڈیفٹیریا (حلق میں ورم کی بیماری) کے واسطے
 مادہ الجھن کی پچکاری (injection of a serum) سے کئی
 ایک چھوٹی جانیں بچ گئی ہیں۔ اور اگر یہ علاج دیر
 ہو جانے سے پہلے کیا جاوے تو اس بیماری میں کسی
 اور علاج کی ضرورت نہ رہیگی +

خسرے اور چیچک میں آنکھوں اور کانوں کو سخت
 تکلیف ہوتی ہے۔ اور جونہی اُن میں کوئی کمزوری یا
 بہنے والا مادہ نظر آوے اُن کے بارے میں رگاتار
 دسیان اور خبرگیری رکھنی چاہئے +

مذکورہ بالا سب بیماریوں میں نہ صرف بچے کو بلکہ
 ماں اور سب بیمار دلوں کو گھرانے کے باقی لوگوں
 اور باہر کے لوگوں سے علیحدہ رکھنے میں جس قدر
 خبرداری کی جاوے تھوڑی ہے۔ یاد رکھنا چاہئے۔ کہ
 ممکن ہے۔ یہ بیماریاں قریباً بالکل جاتی رہیں۔ اگر لوگ
 اس علیحدگی کے بارے میں ایسے عام طوع پر بے سوچ
 اور خطرناک بے پردائی (اگرچہ بے ارادہ ہی ہو)
 نہ کریں۔ بیماری کی تاثیر بالوں اور بدن کے چمڑے
 میں اور نیز کپڑوں میں ایک جگہ سے دوسری جگہ
 لی جانی جا سکتی ہے۔ اس لئے اگر آپس میں بہت
 آمد و رفت ہو تو کسی شخص کو کامل طوع پر بیماری کی
 چھوٹ سے بری کرنا صحیحاً ناممکن ہے +
 اور لوگوں کے حقوق کی پاسداری اس بات کو طلب

کرتی ہے۔ کہ جو لوگ متعدی بیماری والوں کی خدمت کرتے ہیں۔ اُن کو اُس عرصے کے لئے ادرمل سے بالکل الگ رہنا چاہئے +

خطوں اور نوکروں کے ذریعے بھی بیماری اکثر ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچ سکتی ہے +

صفحہ ۵۳۸ کا نقشہ جو ڈاکٹر نیوڈ ہولم (Dr. Newsholme) کے مشاہدات پر مبنی ہے۔ مختلف متعدی بیماریوں کے اختلافات ظاہر کرتا ہے :-

بیماری	دکڑ دیا یا بیماری کے طے (Rash) اور بخار	پھوٹ کی میعاد	انڈے پینے کا عرصہ
شیشا Measles	پیدہسی نارنگا رنگ دانے داروں میں ترتیب دے ہوتے۔ یہ بخار کے پورے روز پہلے پیشانی گردن اور چھاتی پر نکلتے ہیں +	دو سے تین ہفتے تک تمام کھانسی اور بدن پر سے چھلکوں کا گرنا بند نہ ہو جائے +	۱۰ روز
چھچک Small pox	نورہ دندہ یا گھمہ دندہ پھنسیاں ہو بخار کے پیسرے روز پہلے پھر پرنکلتی ہیں۔ بخار کے پانچویں روز یہ پھولے یا آبلے بن جاتی ہیں +	تیرہ یا چھ ہفتے تا وقتیکہ بدن کا چھرا بالکل تندرست ہو جائے +	۱۲ سے ۱۴ دن تک
سکارلٹ فیور Scarlet Fever	پیر شروع پھرے ہوئے دھبے یا چھیاں جو بخار کے مدد کرے مدد پہلے چھاتی پر نکلتی ہیں۔ اور گلے کا زخمی ہونا +	آٹھ ہفتے تک تمام بدن کے چھلکوں کا اترنا اور مواد کا نکلنا بند نہ ہو جائے +	۲ سے ۵ روز تک
مہمیں - کچھیلڑی Mumps	گلے کے غدودوں کا بھول جانا اور بخار۔ یہ دونوں علامتیں اگلی شروع اور زہری ہیں	شروع بیماری سے چار ہفتے	۲ سے تین ہفتے تک
Diphtheria ڈیفٹیریا - صحن میں دم	بخار اور گلے کی خراش، انگلی شروع ہوتے ہیں دوسرے یا تیسرے دن گلے میں سفید بھیجی کا پھوٹا نکلتا ہے +	دو ہفتے یعنی جب تمام مواد کا خارج ہونا بند ہو جائے +	۲ سے ۵ دن تک
ہوچک - کانف - کوکر کھانسی Whooping cough	بخار۔ نتیجی کھانسی اور آنے کے ساتھ	کم از کم آٹھ ہفتے بیماری کے شروع سے یا جب تک تمام کھانسی بند ہو جائے +	۷ سے ۱۲ دن تک

گنٹھیا (Rheumatism)

بچوں میں اس بیماری کی موجودگی سے نظر اندازی کرنے کا بہت امکان ہے۔ لیکن جب بڑھنے والی دردیں - سر درد - خناق - اور گلے کی خراش کی تکلیفیں ہوں - خاص کر اگر یہ عارضے بار بار واقع ہوں - تو ہمیشہ اس بیماری کا شک پیدا ہونا چاہئے۔ چونکہ ان خفیف بیماریوں کے ذریعے بھی گنٹھیا کا زہر بچے کے دل کو ہمیشہ کے لئے نقصان پہنچا سکتا ہے - اس لئے ماں کو چاہئے - کہ بچے کی ان شکایتوں کی طرف مناسب توجہ کرے +

سخت قسم کے گنٹھیا کا نشان یہ ہے - کہ یکایک جسم کی حرارت بڑھ جاتی ہے - (یعنی بخار ہو جاتا ہے) اور جسم کے ایک جوڑ یا سارے جوڑوں میں درد اور سوجن پیدا ہو جاتے ہیں - اس حالت میں بچے کو چپ چاپ گرم بسترے میں لٹانا چاہئے - اور ڈاکٹر کو طلب کرنے میں ذرا وقت نہیں ٹھوکانا چاہئے +

اس بیماری کی طرف میلان رکھنے والے بچے کو سال بھر اونی کپڑے پہنانے چاہئیں - اور خوراک کے لئے زیادہ تر دودھ - پھل - سبزیاں اور زود ہضم گوشت دینے چاہئیں - بیمار کے لئے ایسے ضلع کی سکونت جس کی آب و ہوا خشک اور گرم ہو - اور جو ملیریا کے فاسد اخراجات سے بری ہو ضروری ہے +

St. Titus, Dance—
Chorea

رعشہ یا کپکپی کا مرض

جن بچوں میں گنٹھیا کے مرض کی طرف موروثی میدان ہو۔ اُن کے بدن میں جھٹکے کے ساتھ غیر ارادی حرکات کے ہونے کا بھی امکان ہے۔ انہی حرکات کی وجہ سے اس بیماری کو مذکورہ بالا نام دیا گیا ہے۔

کمزور اعصاب والے بچے اور وہ جو بہت زیادہ توہین ہوں۔ اور اسکول میں اپنے دماغوں پر مناسب سے زیادہ بوجھ ڈالنے کی طرف راغب ہوں۔ سب سے زیادہ اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔

بچہ پہلے گھبرایا ہوا اور مضطرب نظر آتا ہے۔ اور اُس کے چہرے اور ہاتھ پاؤں میں بے قاعدہ جھٹکے والی حرکات ہوتی دکھائی دیتی ہیں۔ اگر ان کی پروا نہ کی جائے۔ تو یہ حرکات تیز ہو جاتی اور سارے اعضا پر پھیل جاتی ہیں۔ اور بچہ ان سے کمزور و بے جان سا ہو جاتا ہے۔

اس قسم کی بیماری کے پہلے ہی نشان کے نمودار ہونے پر بچے کو بستر میں لٹا دینا اور بالکل چپ چاپ رکھنا چاہئے۔ اور ہمیشہ ڈاکٹر کو طلب کرنا چاہئے۔ بچے کو کئی بار ہلکی مقوی غذا دینی چاہئے۔ اور اُس کے چاروں طرف تازہ ہوا رہنی چاہئے۔ ایسے مرض کے دورے کے بعد ایک یا دو سال تک بچے کو بیرونجات یا مفصلیات میں آوارہ پھرنے دینا ضروری ہے۔ اور سبقوں

کا بوجھ یا کوئی اور محنت کا کام اُس کے ذمے نہیں ہونا چاہئے۔ روزِ مرہ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے کھاری پانی سے اُس کے بدن کو اسفنج (Sponged) کرنا چاہئے۔

Night Terrors—
Screaming Fits **خواب میں ڈر کھا کر چلا اٹھنا**

جو بچہ کمزور اعصاب والا اور نازک ہو یا جس پر مناسب سے زیادہ سبقوں کا بوجھ ہو۔ بعض اوقات ڈراؤنے خوابوں اور ناگہانی خوف میں مبتلا ہو جائیگا۔ اور گہری نیند میں سے جاگ کر دہشت کے مارے چلائے لگیگا۔ اس کے بعد عموماً وہ باقی رات بھی بے چین یا بے خواب ہی رہیگا۔ اس عارضہ کے اسباب بد ہضمی اور ایڈینوائڈز (Adenoids) یعنی وہ جماؤ جو حلق کے پیچھے کی طرف پیدا ہو جاتے ہیں) ہو سکتے ہیں۔

ایسے بچے کو دھنچا، گند و نواح میں رکھنا چاہئے۔ اور سبقوں وغیرہ کا بوجھ جس سے اُس کی طبیعت وق ہو۔ اُس پر نہیں ڈالنا چاہئے۔ دن کا آخری کھانا ایک ہلکا شام کا کھانا (Supper) ہونا چاہئے۔ جو پارچے بچے شام کے کھایا جاوے اور گرم غسل ہمیشہ سوتے سے پیشتر کرنا چاہئے۔ اس بیماری کے دورے کے بعد بچے کو گھبراہٹ سے تسکین دینے کے لئے اُس کے چہرے اور ہاتھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھونا مناسب ہے۔ اور دودھ اور پانی ملا کر اُسے پینے کو دینا چاہئے یا مٹھائی۔ چوکیٹ (Chocolate) یا بیٹر سکوت (butter scotch)۔

میں سے جون سی چیز وہ پسند کرے۔ اُس کو کھانے کو دینی چاہئے +

سر درد

اگر کوئی بچہ لگاتار سر درد کے عارضہ میں مبتلا رہے۔ اور اُس کے ساتھ بے خوابی اور نیند میں سے ناگہاں چلا اُٹھنے کا عارضہ بھی ہو تو فوراً ڈاکٹر سے اُس کی مرض کی بابت دریافت کرنا چاہئے +

مگر عموماً بچوں کا سر درد کسی اور بیماری کا نشان ہوتا ہے۔ مثلاً آنکھ یا کان یا ناک یا جگر یا معدے کی کسی شکایت کا یا گنٹھیا کی طرف میلان رکھنے کا۔ ان صورتوں میں سر درد کی بجائے اُس کے اصلی باعث کا علاج کرنا چاہئے +

عموماً صرف ایک اندھیرے کمرے میں آرام کرنا اور کسٹر آئل کی ایک خدک پی لینا کافی ہوگا۔ لیکن اگر دھوپ کے باعث سر درد ہو۔ تو کپڑے میں برف ڈال کر سر پر لگانا۔ اور اینٹیپیرین (Antipyrin) کی دو یا تین گرمین کی ایک خوراک استعمال کرنا مفید ہوگا +

کان کا درد

کان کا سخت درد کان کے اندر سوزش کے ہونے سے پیدا ہوتا ہے۔ اور اسی سے بے چینی اور سر درد بھی ہوتے ہیں۔ اور کان کے گرد گرد کی جگہ

بہت ذی حس ہو جاتی ہے۔ اکثر یہ درد صرف اسی وقت فرد ہو سکتی ہے۔ جب پھوڑا پھوٹ جاتا ہے اور مواد خارج ہونے لگتے ہیں۔ تپ دق والے بچوں میں کان کے درد کا عموماً یہی انجام ہوتا ہے +

کان پر تیز گرم سینک دینے اور پولش لگانے سے اور تیز گرم بوریک ایسڈ لوشن Boracic acid lotion

کے ساتھ آہستہ آہستہ کان میں پچکاری کرنے سے درد ہٹ جائیگا۔ کان میں پچکاری کرنے اور اُس کو سکھانے کے بعد گلیسرین سوہاگہ Glycerine borax کے

چند قطرے جن میں افیون کے ست Landanum کا ایک قطرہ ملا ہوا ہو۔ ایک چار کے چھچھے میں گرم کر کے کان میں ڈالے جائیں۔ رخیال رہے کہ کان میں ڈالنے سے پہلے دوائی کو انگلی سے چھو کر دیکھ لو۔ مبادا کہ تیز گرم ہو گئی ہو اور کان کو جلا دے)

اگر کان کا درد ایک یا دو دن سے زیادہ جاری رہے۔ تو ٹاکٹر کو بلانے کی ضرورت ہوگی +

نکسیر چلنا یعنی ناک میں سے خون نکلنا

اکثر جسمانی صحت کے لئے نکسیر پھوٹنا تسکین دینے کا ایک قدرتی وسیلہ ہے۔ اور اسے خط ناک جاننا نہیں چاہئے۔ تا وقتیکہ نازک اندام بچوں میں یہ عارضہ بار بار واقع ہونے لگے۔ اگر بہت کثرت سے خون نکلتا ہو۔ تو بچے کو پیٹھ کے بل لٹا دینا چاہئے۔ اور

پیشانی اور گردن کے پیچھے کی طرف برف لگائی چاہئے۔
اگر باوجود آماد اور برف کے لگاتے کے تکسیر چلنا
جاری رہے۔ تو ڈاکٹر کو بلانا ہوگا +

بلوائی۔ بکائی (Chilblains)

یہ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں کی پر درد سوجن
کا نام ہے۔ اس کے روکنے کا سب سے عمدہ طریقہ
کثرت سے اچھی مقوی خوراک کا کھانا۔ اور کھلی ہوا
میں ہر وقت رہنا اور بہت ورزش کرنا ہے۔ پاؤں
اور ہاتھوں پر آدنی موزے اور دستاں پہننے چاہئیں۔
اور ہلکے ٹھیک ناپ کے نرم بوٹ پہننے چاہئیں۔ ان
بوٹوں کے اندر فلائین یا (Jaegar) جیگر آون کا استر
لگایا جا سکتا ہے +

دن میں دو دفعہ پھٹکڑی کی گلیسرین glycerine of alum
کے ایک آؤنس کے ساتھ جس میں سب سے عمدہ قسم
کی برانڈی کے دو چاء کے چمچ بھر ملائے گئے ہوں۔
مریض کے پاؤں اور ہاتھوں کو ملنا چاہئے +
گرم پانی کے ساتھ پاؤں کا غسل (پاشویہ) دن
میں دو مرتبہ یعنی صبح کو اور رات کو کیا جا سکتا
ہے +

جب کوئی چلبلیں (بدائی) پھوٹ جائے۔ تو اُس کو
اور زخموں کی طرح سمجھنا چاہئے۔ اور ہوا نہیں لگنے
دینی چاہئے۔ اس کو صاف کر کے لٹ و ہینلین کریم

Boracic lint and hazeline cream

(ointment) کے ساتھ طبی طور پر مرہم پٹی کی جا سکتی ہے۔ اور جب تک اچھا نہ ہو جائے خبرداری سے باندھا رکھا جا سکتا ہے +

جو بچہ اس پر درد عارضے میں مبتلا ہو۔ اُس کے لئے مقوی ادویات اور کثرت سے ہلکی مقوی غذا اور تازہ دودھ درکار ہیں +

گوباخنی یا آنکھ کی پھنسی (Styes)

آنکھ کے پپوٹے پر جو پھنسی نکلتی ہے۔ اس کو گوباخنی یا (Sty) کہتے ہیں۔ اور جسم کے اور حصوں پر نکلنے والی پھنسیوں کی طرح اس سے بھی یہی ظاہر ہوتا ہے۔ کہ خون کی حالت بری ہے +

آنکھ کو تیز گرم بوریک ایسڈ لوشن Boracic acid lotion کے ساتھ دن میں کئی مرتبہ دھونا چاہئے۔ جب تک کہ یہ پھنسی یک نہ جائے۔ پھر اس گوباخنی یا آنکھ کی پھنسی کو ایک باریک سوئی کے ساتھ جو پہلے ہی سے چند منٹوں تک اُبال لی گئی ہے۔ پھیدا جاتا ہے۔ اور مواد کا قطرہ دبا کر نکال لیا جاتا ہے۔ پھر گرم سینک دوبارہ دیا جا سکتا ہے۔ ایسے بچوں کو چند ہفتوں تک مقوی ادویات دینی چاہئیں +

رات کا پسینہ نیند میں پسینے کا آنا

مضبوط اور تندرست بچے کو کسی وقت بھی حد سے زیادہ پسینہ نہیں آتا۔ سوائے اس وقت کے جب وہ نہایت سخت ورزش کرے۔ زندگی کے پہلے دو سال میں بدن کی کھال کا ہر وقت تتر رہنا رکٹس (Rickets) استخوانی کمزوری کی بیماری کی طرف میلان ظاہر کرتا ہے۔ اور اس کے بعد تپ و ق کا نشان ہو سکتا ہے۔ بعض کمزور بچے عادتاً پسینے کے عارضے میں مبتلا رہتے ہیں۔ خاص کہ نیند کی حالت میں یا جب صبح کو پہلے جاگتے ہیں۔

ایسے بچے کا ڈاکٹر سے بخوبی امتحان کرنا چاہئے۔ اس عرصے میں خبرداری کرنی چاہئے۔ کہ بھینگے ہوئے کپڑے ہمیشہ بدل دئے جائیں۔ روئی کے کپڑے نہیں پہننے چاہئیں۔ اگر بچے کو حفظان صحت کے قانون کے مطابق کپڑے پہنائے جاتے ہیں۔ یعنی اگر اُس نے صرف تین کپڑے اُون کے پہنے ہوئے ہیں۔ اور اپنے کمبینیشن گارمنٹس Combination garment متحد پوشاک یعنی کمرے اور پاجامہ ایک ساتھ سیا ہوا کے اوپر فلائین کی پٹی (binder) باندھی ہوئی ہے۔ تو اُس کو حد سے زیادہ پسینہ آنے کا کم امکان ہوگا۔ اور نئی میں سے جلدی بخار بن کہ اُڑ جائیگی۔

شام کے غسل کے بعد شیر گرم پانی سے - جس میں ایک چاء کا چمچ بھر سہاگہ (borax) اور ایک چاء کا چمچ بھر بائیکار بونیٹ اوف سوڈا bicarbonate of soda فی بائٹ پانی کی نسبت سے ملایا گیا ہو - بدن کو اسفج کیا جا سکتا ہے +

ہاتھوں یا پاؤں میں کثرت سے مقامی پسینے کا آنا روکنے کے لئے شیر گرم پانی سے جس میں ایک چاء کا چمچ بھر ٹینکچر اوف بیلاڈونا Tincture of belladonna فی بائٹ پانی کی نسبت سے ملایا گیا ہو - بہت مرتبہ غسل کرنا چاہئے +

جن بچوں کو رات کو پسینا آتا ہے - ان کو ہمیشہ اچھی طرح سے غذا کھلائی جائے - اور بسترے میں عین سوتے سے پیشتر تیز گرم دودھ کا ایک بڑا پیالہ پینے کو دینا چاہئے +

خارجی اجسام کا ثابت نگل جانا

ایسے حادثے بالکل اچانک واقع ہو جاتے ہیں - اگر وہ خارجی شے گلے کے اوپر ہی اٹک جاوے - تو بچے کو فوراً سر نیچے اور ایڑیاں اوپر کر کے اُلٹا رکھا دو اور اُس کی پیٹھ ٹھوکر (یا پیٹھ پر تھپکی دو) نیز اپنی انگلی حلق کے پیچھے کی طرف ڈالو - اور اُس چیز کو اپنی جگہ سے ہلانے کی کوشش کرو - یا کم از کم بچے کے گلے کو کھانسی اور قے کے لئے

اُکساؤ تا کہ اُس سے شے مذکور باہر نکل آئے +
 اگر تیز یا نوکدار نہ ہو۔ تو نگلی ہوئی چیز بے ضرر
 معدے میں چلی جائیگی۔ اس وقت ملین دوائیں نہیں
 دینی چاہئیں۔ بلکہ دلیا۔ لال گندم کی روٹی۔ اور
 سبزیاں پیٹ بھر کہ کھانی چاہئیں۔ یہ اُس خارجی شے
 کو معدے اور انتڑیوں میں سے بے ضرر باہر نکالنے
 میں مدد دینگی۔ اس چیز کے لئے بڑی خیرداری سے
 تاکتے رہنا چاہئے۔ جب تک نکل نہ جاوے +
 جب بچے بہت تیزی سے کھانا کھاتے ہیں۔ یا
 بڑے بڑے نوالے منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ تو بعض
 وقت اُن کا گلا گھٹ جاتا ہے۔ یا گلے میں گرہ پڑ
 جاتی ہے۔ لیکن اگر کوئی بچہ بغیر کسی ایسے سبب سے
 کھانا کھاتے ہوئے عادتاً گلہ گھٹنے کی مرض میں گرفتار
 ہو تو اُس کا کسی ڈاکٹر سے بڑی غور اور توجہ کے
 ساتھ معائنہ کرنا چاہئے۔ کیونکہ یہ بعض اوقات سخت
 بیماری کا نشان ہوتا ہے +

جسم کے کسی حصے کا آگ سے یا پانی وغیرہ سے جل جانا۔

(Burns and Scalds)

خفیف سے جلنے سے بھی ایک چھوٹے بچے میں حد
 درجے کا ضعف اور ناتوانی پیدا ہو سکتے ہیں۔ پس

سب سے پہلے یہ کرنا چاہئے۔ کہ اُس کو جھٹ بستر میں لٹا کہ برانڈی اور تیز گرم دودھ یا تیز گرم قہوہ (Coffee) پلایا جاوے +

اُس کے بعد اگر ضروری ہو۔ تو جلے ہوئے حصّے کے اوپر سے کپڑا کاٹ ڈالنا چاہئے۔ اور اگر کپڑے کا کچھ حصّہ زخم کے ساتھ چھٹ رہا ہو۔ تو اُس کو نرم کرنے کے لئے گرم پانی سے بھگوننا چاہئے +

پھر جلے ہوئے حصّے کو فوراً صاف کتان چیتروں یا رومالوں سے ڈھانپ دینا چاہئے۔ اور اُن پر کسی صاف مرہم یا چکناٹی کی چیز (مثلاً ویسلین (Vaseline) بوریک یا وینولیا کریم (beracio or vinolia cream) بلکہ مکھڑ، تاک کی موٹی تہ بچھا دینی چاہئے۔ ہوا کے خارج کرنے کے لئے مرہم پٹی کے اوپر بہت ساری روٹی بچھا دینی چاہئے۔ اور ساری چیزوں کو اپنی جگہ پر رکھنے کے لئے اوپر ایک پٹی باندھ دینی چاہئے۔ اور نیچے کو ہرگز کسی صورت میں بھی بیٹھنے کی اجازت نہیں دینی چاہئے اور اُس کے بسترے میں تیز گرم پانی کی بوتلیں رکھنی چاہئیں +

اہلّت پانی نکل لینے سے سخت علامات نمودار ہوتی ہیں۔ اگرچہ اُس کو فوراً منہ سے نکال کہ پھینک بھی دیا جائے۔ تو بھی گلے کا پیچھے کا حصّہ سخت جھلسا جاسکتا ہے +

نیچے کو بسترے میں بالکل چپ چاپ لٹا دینا چاہئے

اور ٹراکٹر کو فوراً طلب کرنا چاہئے۔ ایک برف کی تھیلی (ice bag) یا کپڑے میں برف کے ٹکڑے ڈال کر گٹھے پر سامنے کی طرف اور پہلوؤں میں نگانے چاہئیں اور برف چوسنے کو دی جاسکتی ہے۔ اگر بچہ ننگل سٹکے۔ تو رقیق غذا برف ملا کر نقوڑی نقوڑی مقدار میں منہ کے رستے دے سکتے ہیں۔ لیکن عموماً غذا اندر پہنچانے کی پچکاریاں چند روز کے لئے درکار ہوتی ہیں۔

زخم اور کچلے جانے سے چوٹ کا لگنا (Wounds and Bruises)

ان کا سب سے اچھا علاج یہ ہے۔ کہ زخمی جگہ کو تیز گرم پوریک اسڈ لوشن (boracic acid lotion) سے دھویا جاوے اور اُسی کی ایک صاف ”گدی“ (Compress) بھی اوپر لگانی چاہئے۔ اگر زخم بڑا ہو۔ تو اس کو ہلانے جلانے سے باز رکھنے کی بھی ضرورت ہوگی۔ اور خون کے روکنے کے لئے لنٹ (lint) یا چیتھڑے کے صاف اور تیز گرم اسفنج کے ساتھ کسی قدر دباؤ ڈالنے کی بھی ضرورت ہوگی۔ تا وقتیکہ ٹراکٹر دستیاب ہو۔ چھوٹے زخموں کے اوپر کولوڈین (Collodion) لگایا جاسکتا ہے۔ (painted)

موج آجانا (Sprains)

موج آجانے کی وجہ سے (یا مروڑے جانے) کی

(Lime water) چھٹے کا پانی - لائم واٹر
(Olive oil) زیتون کا تیل - اولیو آئل

(۲) بیرونی یا خارجی استعمال کی دوائیں -

(Oxide of zinc) اوکسائیڈ آف زینک
(Boric acid) بوریک ایسڈ
(Mustard) رشتی یا مسٹرڈ
(Glycerine of borax) گلیسرین آف بوریکس
(Glycerine of tannic acid) گلیسرین آف ٹینک ایسڈ
(Tincture of iodine) ٹینکچر آف آئیوڈین
لوشن آف پریکلورائیڈ آف مرکری ... میں کی نسبت سے
(Lotion of perchloride of mercury I in 2000)
(Lotion of lead acetate) لیٹن آف ایسیٹیٹ
(Glycerine) گلیسرین
(Collodion) کولوڈین
(Faponizing powders) فاپونزنگ پاورس
ریڈنٹ (غیر شہیر) دھو، آگ، شہیر کے لئے
(Rennet) (for whey)

(END.)

مفتیہ حامد پریس لاہور میں باہتمام لالہ سقوی رام نیچر چھپی ۱۹۳۱ء

رأس صاحب منشی گلاب سنگھ اینڈ سنز
کے

مطبع مفید عام لاہور میں
باہتمام لالہ موتی رام بنجر چھی

